

VOL 6 - ISSUE 64 NOVEMBER 2014

MASALA

TV FOOD MAG

RECIPES IN ENGLISH & URDU

HUM



مصالحہ

Regd. No. SC-1333

Rs. 120



WWW.PAKSOCIETY.COM

مصالحہ کے شفیق کے کھانوں کی مزید اتر اکیب، ٹیس اور ٹوکوں کے علاوہ محرم الحرام کی نسبت سے مضمون اور کھانے کی ترکیب



WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

Introducing Ultra-thin Sanitary Pads

mothercare

Be confident everyday



HELLO WINTER

Omm NommOm YuMMmm...



Join our Facebook page for more excitement.



Kausar

BANASPATI & CANOLA OIL



کچھ خاص مہمان کا نام ہے

Facebook.com/KausarCookingOils

info@kausar.com.pk

Every time you purchase our products **Kausar** will donate Rs. 1 per kg/ltr to
Shaukat Khanum Memorial Cancer Hospital and Research Centre.





The taste that suits your style®



Make every meal
Oh-so-Delicio!



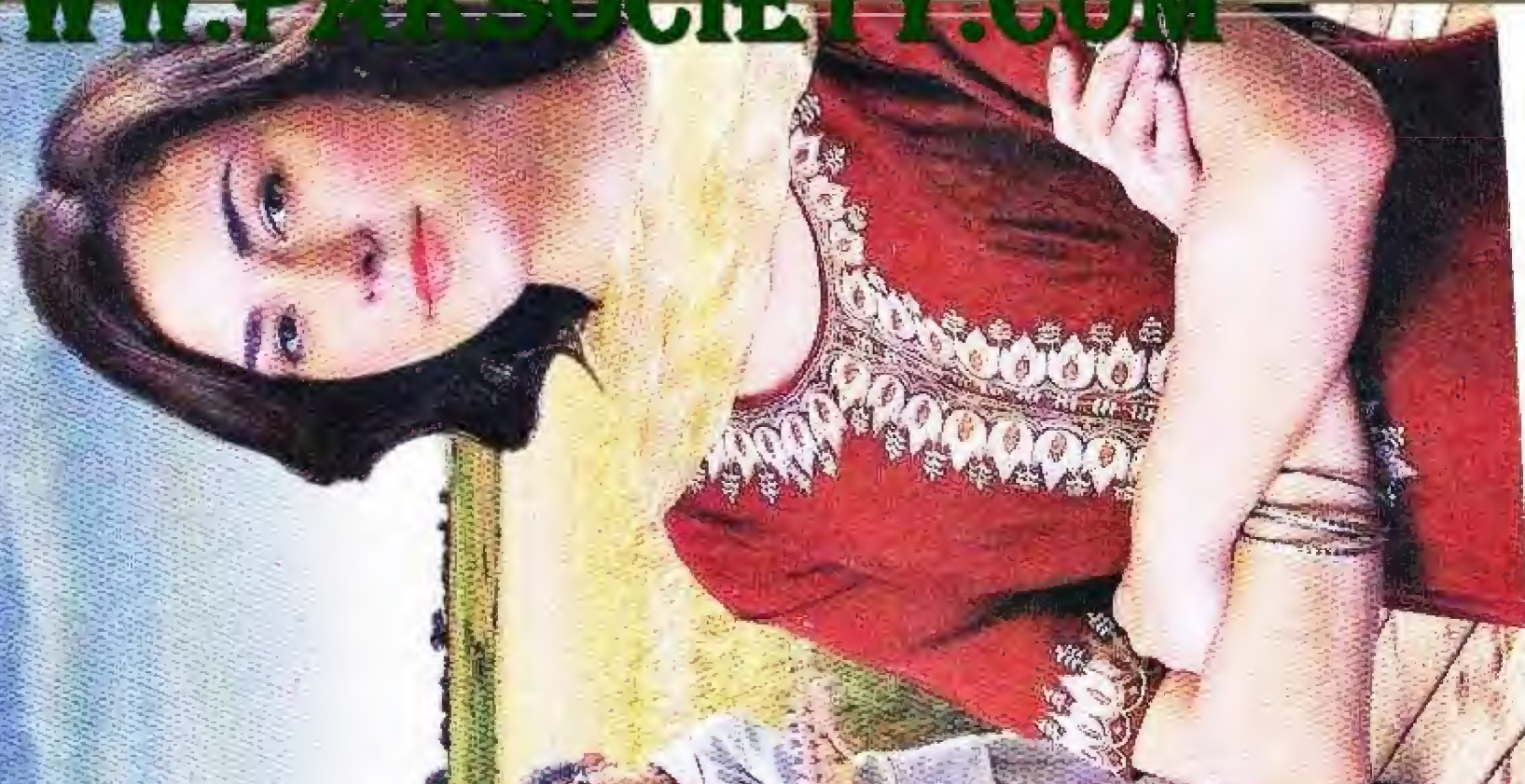
• Tomato Ketchup • Mayonnaise • Salad Dressing • Hot Sauce
• Specialty Sauces • Pasta Sauce



Chalkey Rahein, Aagey Barhtay Rahein!

Dawn Vitamin Enriched Bread is the only bread with the Essential Vitamin Mix that promises a daily dose of health. It contains the strength of extra Calcium, Vitamins, Folic Acid and Iron. These give you and your family a healthy spring to your step, all day long.

<http://reading.com>



www.dawnbread.com

twitter.com/dawnbread Like us on





SAUCES

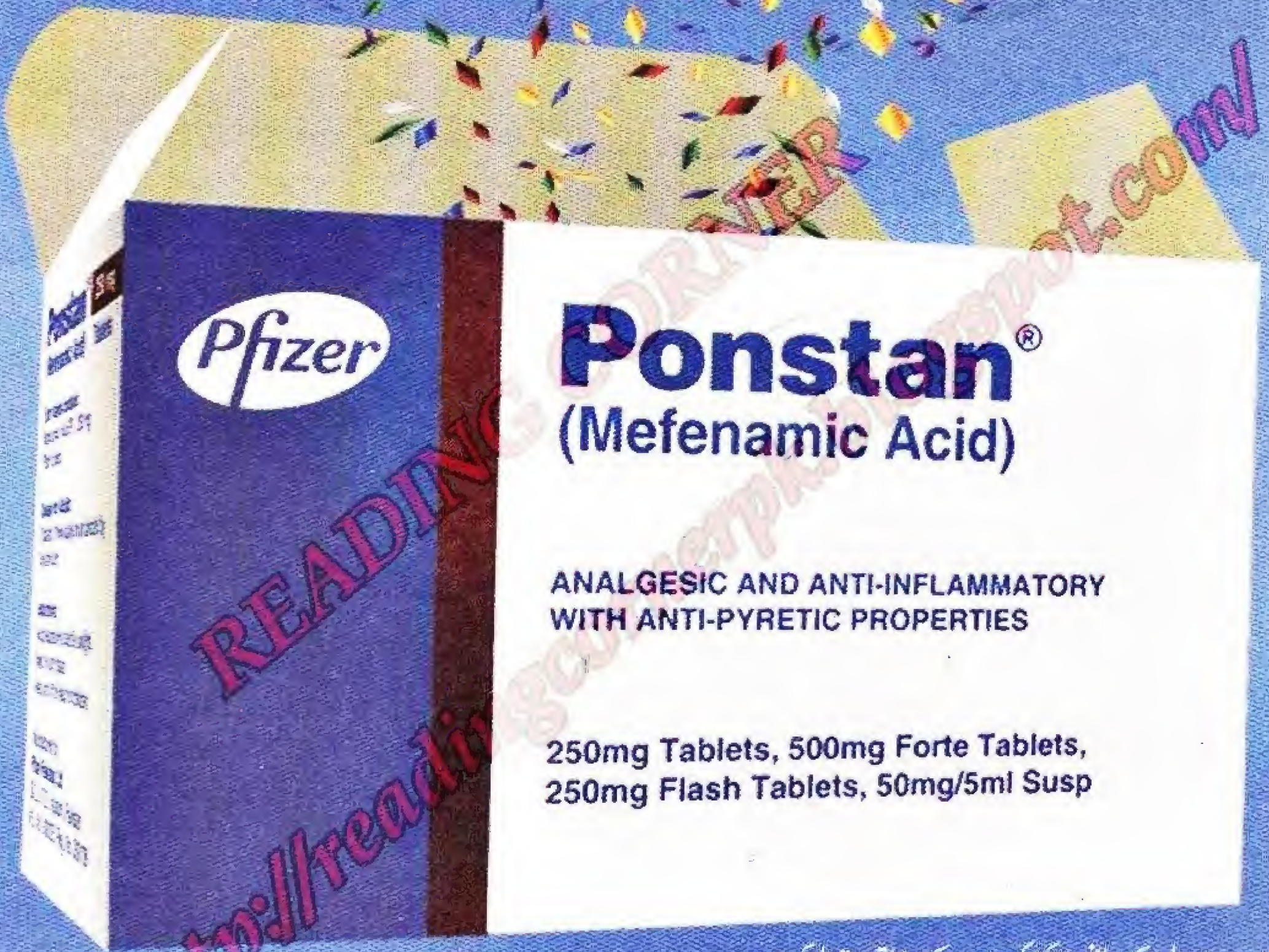
4 GOOD MOOD FOOD

Be Ready for Best BarBeque & Steaks !



درد سے نجات میں

30 سالوں سے کوشاں



Ponstan® (Mefenamic Acid)

ANALGESIC AND ANTI-INFLAMMATORY
WITH ANTI-PYRETIC PROPERTIES

250mg Tablets, 500mg Forte Tablets,
250mg Flash Tablets, 50mg/5ml Susp

معدے اور دل کے مریض ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق استعمال کریں۔
ڈاکٹر کی ہدایت کے بغیر طویل استعمال سے گریز کریں۔
تمام دوائیں بچوں کی پہنچ سے دور رکھیں۔
طبیعت زیادہ خراب ہو تو ڈاکٹر سے رجوع کریں۔
خورداک لیٹل پردی گئی ہدایت کے مطابق استعمال کریں۔

Ponstan®
(Mefenamic Acid)



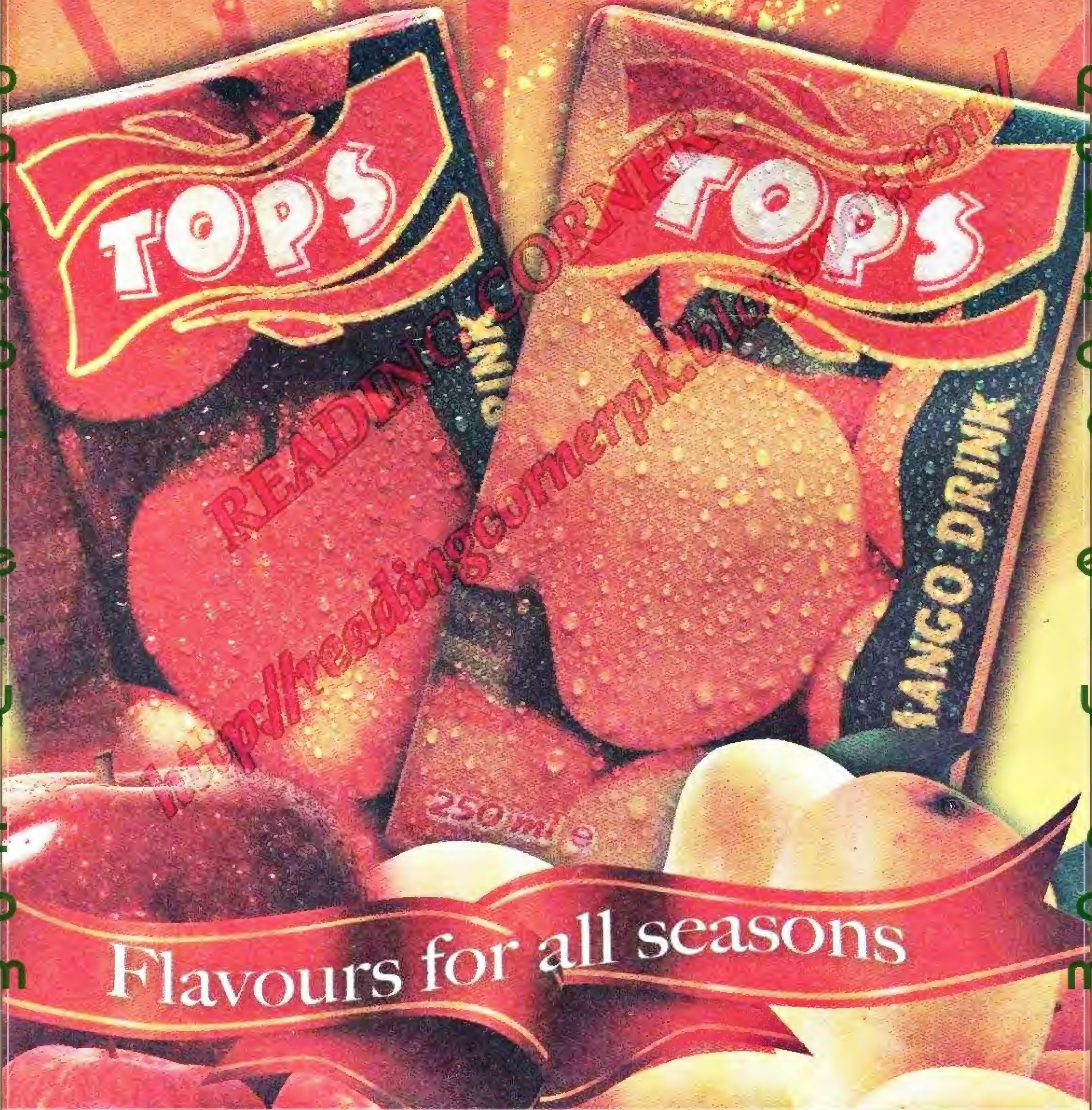
Working together for a healthier world™

Pfizer Pakistan Limited
12 - Dockyard Road, West Wharf
P.O. Box 5107, Karachi - 74000
Tel: 9221 32200121-5
Fax: 9221 3220445





Tops Food & Beverages
Since 1969
(An ISO 9001 & HACCP Certified Company)



Flavours for all seasons

Estd. 1860



MURREE BREWERY

ISO 9001, 14001, HACCP & OHSAS
Certified Company

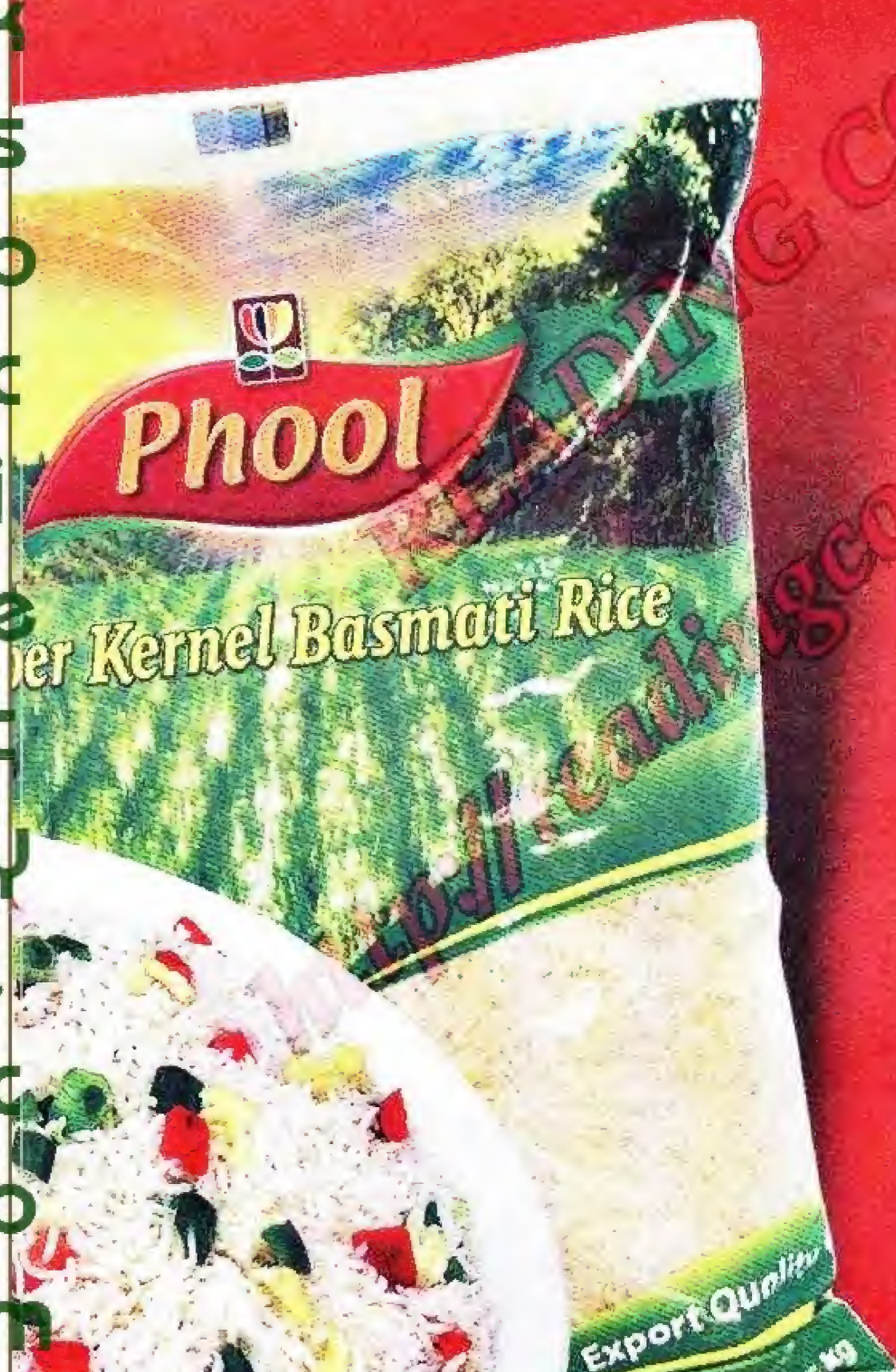
BIGG LYCHEE

NEW BIGG ADDITION
TO THE BIGG FAMILY



/MurreeBrewery | www.murreebrewery.com





Super Kernel
Basmati Rice
*Distinctively
Aromatic!*

A.R. FOODS (PVT) LTD.
32-33 Industrial Triangle Estate, Kahuta Road, Humak, Islamabad, Pakistan.
Tel: +92 51 4490471-4 (4 Lines) Fax: +92 51 4491117
e-mail: arf@arfoods.com.pk www.arfoods.com.pk

f /Phool.pk

SHOP ONLINE
http://arfoods.com.pk

FOR RECIPES
Type <Phool>
send SMS to 8227

Rs. 25 OFF

ON EACH FAMILY PACK OF
GOLA KABAB

MENU

Limited Time Offer
Rush Now!

Ready to Eat



Available at all Major Retail Stores
& Menu Maintained Outlets



JOIN US AT

www.facebook.com/seasonsfoods

www.menu.com.pk | comments@seasonsfoods.com.pk



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



20
Recipes
Can be cooked with
beef and Mutton



بیک یا لڑ 1-2 رستھی لائیں
سب پکائیں ایک منفرد انداز سے!
بیف، مٹن یا چکن

MASALA

TV FOOD MAG



Content



35

> Masala Mornings

مصلیٰ مornings

41

> Chaska Pakanay Ka

چسکا پکانے کا

49

> Tarka

تارکا

55

> Food Diaries

فود ڈائریز

61

> Chef At Home

شیف ایٹ ہوم

15

> Editorial

اداریہ

16

> Masala Article

محرم الحرام نذرہ نیاز کا مہینہ

21

> Masala Special

ہم مصلیٰ کی آنکھوں میں ساگر کا جشن
۱۰ فروری ۲۰۱۵ء کو لاہور میں منعقد ہونے والے جشن کا احاطہ

23

> Handi

ہانڈی

29

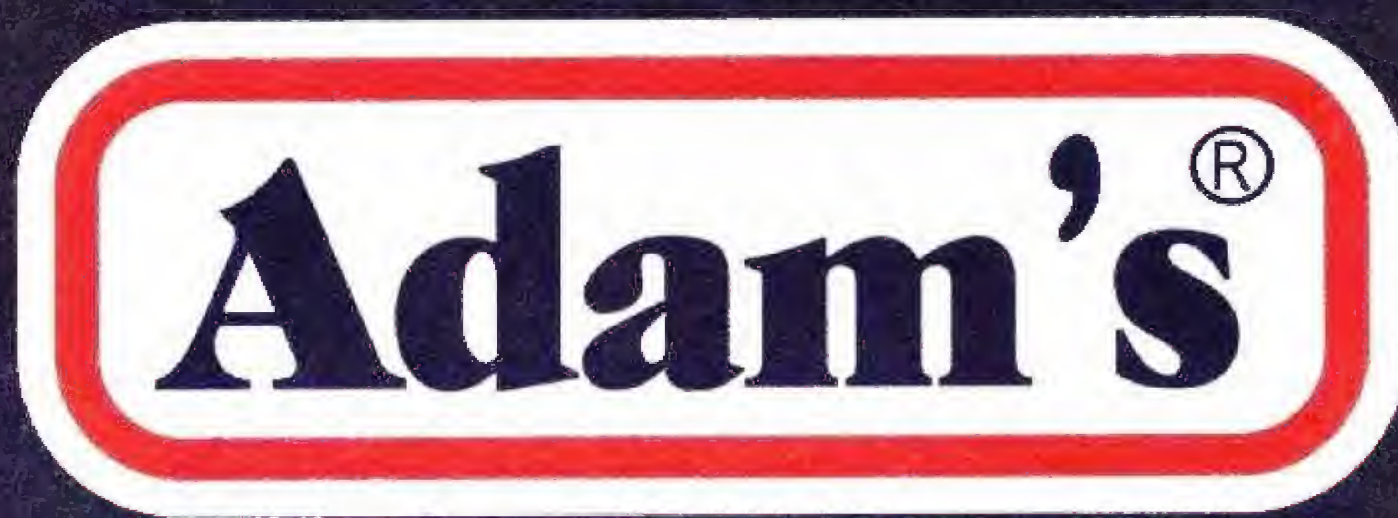
> Live@9

لائو ایٹ نائن

67

> Lively Weekends

لائو ویلی ویکنڈز



For Healthy Life!

*The Premium Cheese
of Pakistan*

cheese

Cheddar
Cheese

Danish
Mozzarella

Pizza
Cheese

Burger
Cheese

Slice
Cheese

Cottage
Cheese

Chilli
Cheese

Extra Light
Cheese
(Low Fat)

info@adams.pk

Office: Quaid-e-Azam Industrial Estate, Kot Lakh Pat, Lahore. Phone: 04235117104-06

Editorial

محترم قارئین
السلام علیکم!

14 نومبر کو دنیا بھر میں ذیابیطس کا عالمی دن منایا جاتا ہے جس کا مقصد ذیابیطس کے مرض کی بڑھتی ہوئی شرح پر قابو پانے کے لئے دنیا کو متوجہ کرنا اور اس سے پیدا شدہ پیچیدگیوں، علامات، علاج و پرہیز اور اس سے بچاؤ سے متعلق آگاہی فراہم کرنا ہے۔ اقوام متحدہ کے عالمی ادارہ صحت کی سرورے رپورٹ کے مطابق دنیا بھر میں 30 کروڑ 47 لاکھ سے زائد افراد ذیابیطس کے مرض میں مبتلا ہیں۔ بد قسمتی سے پاکستان وہ ملک ہے جو اس مرض میں مبتلا افراد کے حوالے دنیا بھر میں ساتویں نمبر پر ہے، جہاں تقریباً 71 لاکھ افراد مذکورہ مرض کا شکار ہیں۔ ماہرین کی پیش گوئی کے مطابق 2025ء تک ملک میں ذیابیطس کے مریضوں کی تعداد میں 66.6 فیصد اضافہ ہوگا جس کے بعد یہ تعداد بڑھ کر ایک کروڑ 14 لاکھ ہو جائے گی جبکہ 2025ء میں پاکستان ذیابیطس سے متاثرہ پانچواں بڑا ملک بن جائے گا۔ انٹرنیشنل ڈیابیطس فیڈریشن (آئی ڈی ایف) کی مارچ 2014ء میں جاری ہونے والی ایک رپورٹ کے مطابق ملک میں ذیابیطس سے مرنے والوں کی تعداد سالانہ 88,000 ہو گئی ہے جس میں 35,615 مرد جب کہ 52,397 خواتین ہیں اتنا ہی نہیں بلکہ بچوں میں بھی ذیابیطس کی شرح تشویشناک حد تک تیزی سے اضافہ ہو رہا ہے۔

ذیابیطس کا مرض پوری دنیا میں صحت کا اہم ترین مسئلہ ہے کیونکہ اس سے صحت کے دیگر مسائل مثلاً بلند فشارخون، امراض قلب، جگر کی بیماریاں اور نابینا پن بھی لاحق ہو سکتے ہیں۔ طبی ماہرین کے مطابق یہ مرض دنیا بھر میں اندھے پن، گردوں کی خرابی اور ہارٹ اٹیک کی دوسری بڑی وجہ ہے۔ بار بار پیشاب آنا، پیاس لگنا، تھکاؤٹ، کمزوری اور وزن میں کمی اس مرض کی اہم علامات ہیں۔ طبی ماہرین ذیابیطس کے تیزی سے پھیلاؤ کی بڑی وجہ نامناسب طرز زندگی، خوراک میں بے اعتدالی اور بلند فشار خون کو قرار دیتے ہوئے مشورہ دیتے ہیں کہ ذیابیطس کے مریض اس مرض کی پیچیدگیوں سے بچاؤ کے لئے مناسب خوراک، پھلوں اور سبزی کے کثرت سے استعمال، باقاعدگی سے ورزش کے ساتھ ساتھ پرہیز وزن پر قابو اور صحت مند طرز زندگی اختیار کریں۔ ماہرین کے مطابق نشاستے دار اشیاء کے علاوہ گوشت میں چھنے والی چکنائیوں، مکھن، بنا پتی گھی اور مارجرین کا استعمال بھی خطرناک ہے کیونکہ یہ اشیاء کولیسٹرول کی سطح بڑھاتی ہیں۔ ایسی صورت میں مناسب یہی ہے کہ مغزیات جیسے موگ پھلی، زیتون کا تیل، کینولا کا تیل اور چکنی یا روغنی مچھلی کھائے جائیں۔

پرہیز علاج سے بہتر ہے کا مقولہ ذیابیطس کے مریضوں پر صادق آتا ہے۔ اس مرض میں دواؤں سے زیادہ احتیاط اور جسمانی مشقت کام کرتی ہے لہذا طرز زندگی کو تبدیل کریں اور طویل و صحت مند زندگی گزاریں۔

شہناز رمزی



چیف ایڈیٹر۔ سلطانہ صدیقی، ایڈیٹر۔ شہناز رمزی، جوائنٹ ایڈیٹر۔ شازیہ انوار

ایڈیٹوریل اسسٹنٹ۔ نصر خان، اسسٹنٹ ایڈیٹر۔ معاذ احمد

سینکرو پوزٹالائزر۔ سید نبیل احمد، ڈیزائنر۔ یوسف رضوی، عکاسی۔ حارث عثمانی، احسن قریشی، ایڈورٹائزنگ مینجر۔ منور حسین بھٹی، munawar.h@masalatv.tv - فون: 03333222353

ڈسٹری بیوٹر۔ رہبر نیوز اینجنسی 0333 216 8390 پرنٹر۔ یونی پرنٹ

ہم نیٹ ورک لمیٹڈ۔ 10/11، حسن علی اسٹریٹ، دعا محل آئی آئی چندر گھروڈ کراچی۔ پاکستان۔ پوسٹ بکس: 111-486-111 (کراچی) فکس: 92-21-32628640

مزید معلومات کے لئے: shanaz.ramzi@hum.tv آن لائن خریداری کے لئے: http://www.masala.tv/masalamag/

MASALA 15 EDITORIAL

محرم الحرام، نذرونیاز کا مہینہ

روایات بدلی ہیں لیکن بعض گھرانوں میں منعقدہ مجالس میں آج بھی 40 یا 50 سال قبل والے ہی تبرکات تقسیم کئے جاتے ہیں

شمارہ انوار

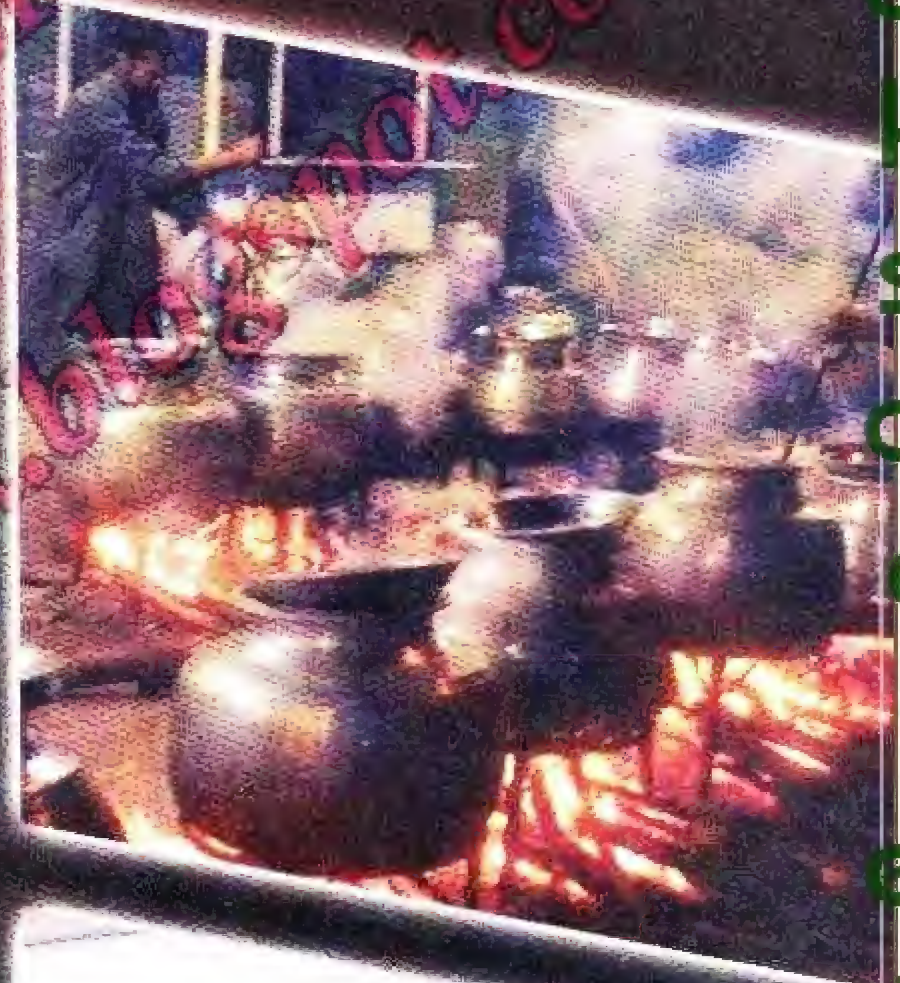
10 محرم الحرام 61ھ بمطابق 10 اکتوبر 680ء کو کربلا کے میدان میں پیش آنے والا واقعہ کربلا تاریخ کا ناقابل فراموش واقعہ ہے۔ اس میدان میں رسول اللہ ﷺ کے نواسے حضرت امام حسینؑ ان کے اہل خانہ اور چائوروں کا ایثار اور قربانی تاریخ اسلام کا ایک ایسا درخشندہ باب ہے جو ہر زمانہ منزل شوق و محبت اور حریت پسندوں کے لئے ایک اعلیٰ ترین نمونہ ہے۔ سانحہ کربلا آزادی کی اس جدوجہد کا نقطہ آغاز ہے جو اسلامی اصولوں کی بقا اور احیاء کے لئے تاریخ اسلام میں پہلی بار شروع کی گئی۔

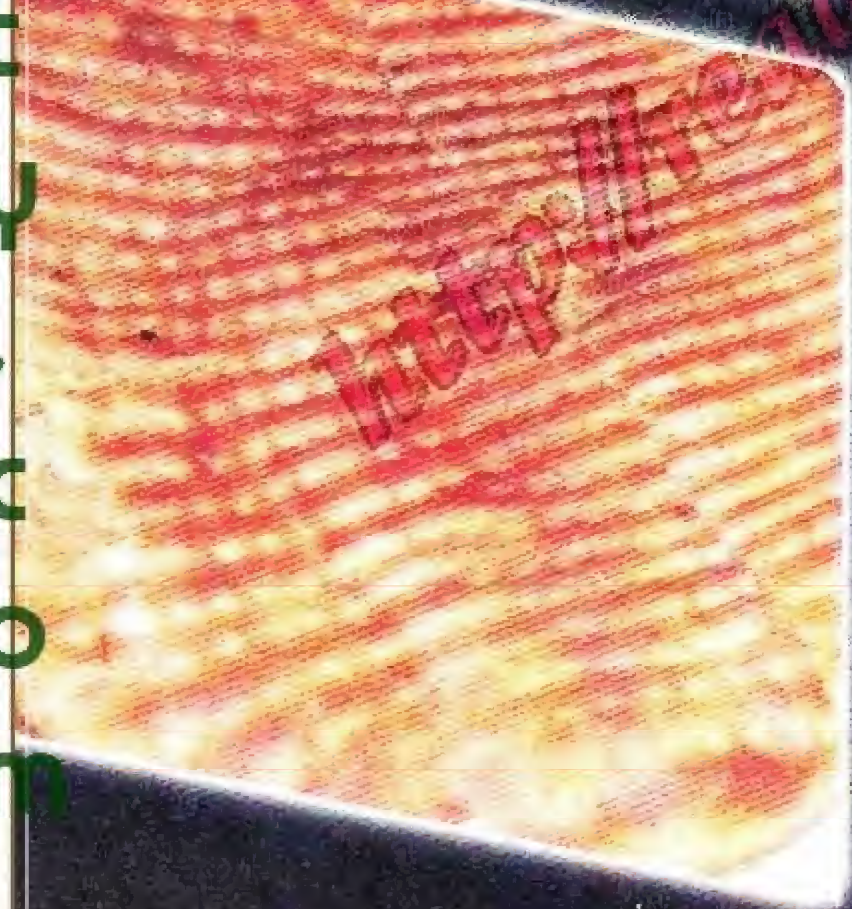
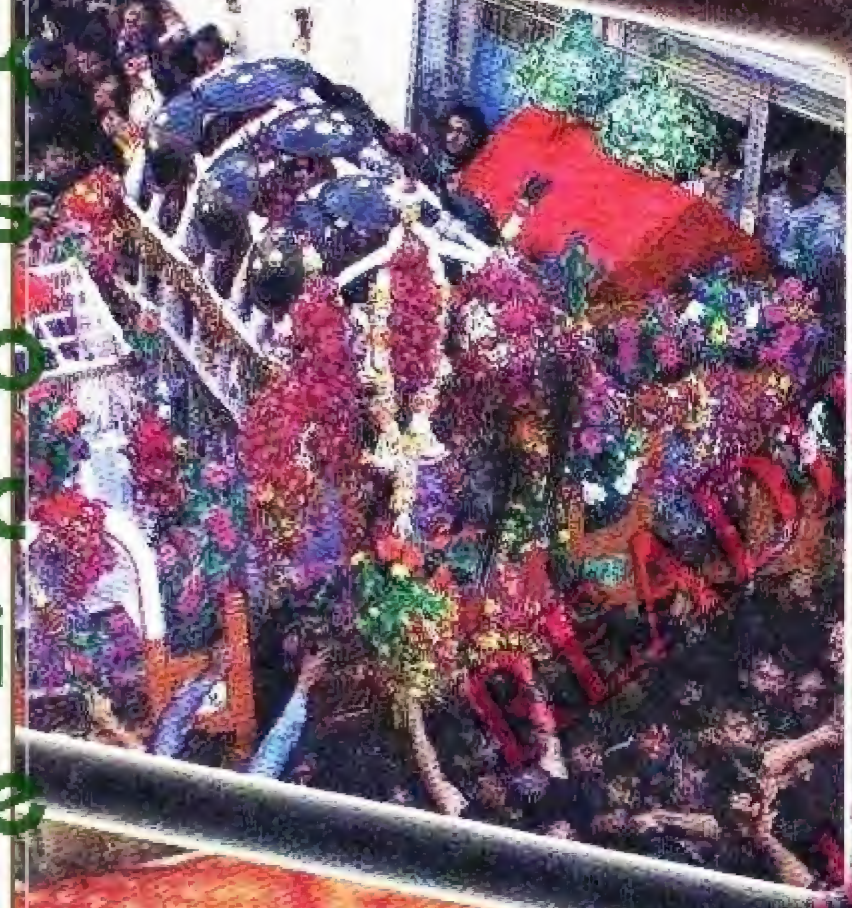
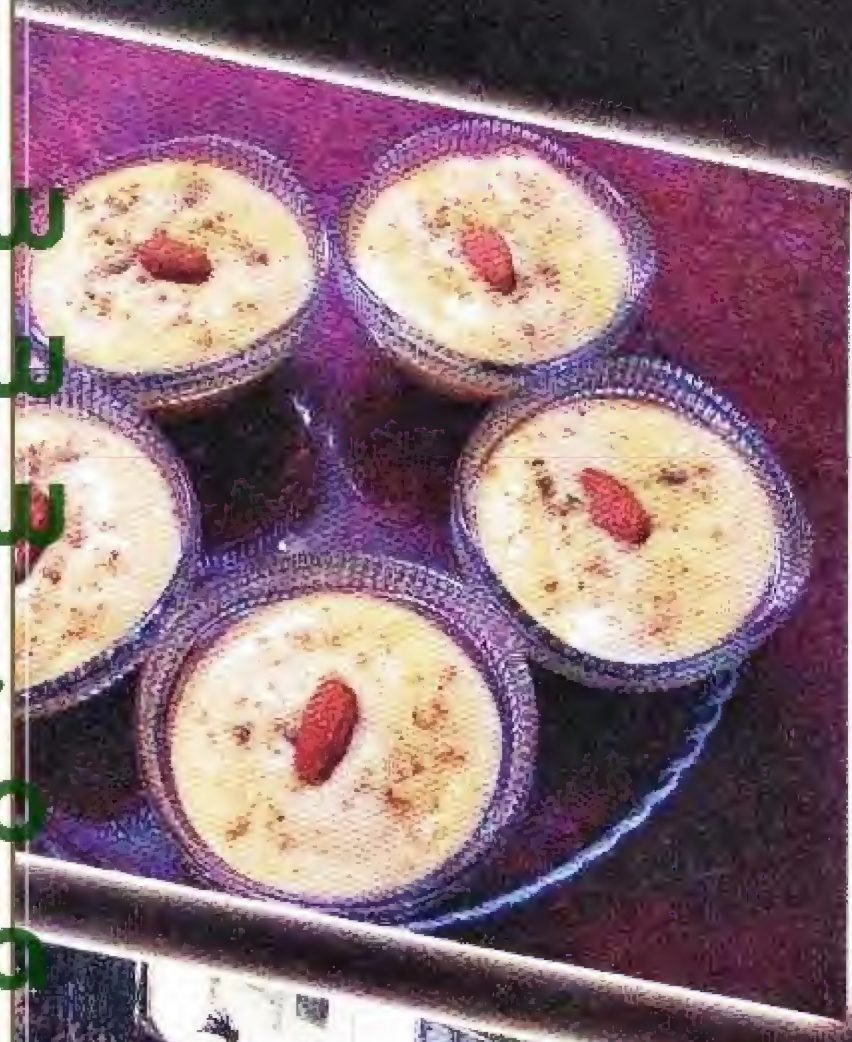
محرم الحرام میں امام مہدیؑ مقام سیدنا حضرت امام حسینؑ خاندان نبوت اور اپنے 72 سے زائد اصحاب کے ساتھ میدان کربلا میں اللہ کے دین کی سر بلندی کے لئے جمع ہوئے۔

محرم الحرام کو میدان کربلا کیجئے والے قافلے پر 7 محرم الحرام کو پانی بند کر دیا گیا۔ چٹا ہوا صحرا جھلسا رہنے والی گرمی غریب الوشی ہے سر و سامانی کے عالم میں 6 ماہ کے بچوں سے لے کر 90 سال کے بوڑھے تک نے بھوک اور پیاس کی صعوبتیں برداشت کیں اور اسی عالم میں مستورات اور سیدنا امام زین العابدینؑ کے علاوہ باقی تمام نفوس میدان کربلا میں جام شہادت نوش فرما گئے۔

کربلا کے چاروں کی یاد میں واقعہ کربلا کے بعد سے آج تک مجالس منعقد کی جاتی ہیں جن میں نذرونیاز کا بہت اہتمام کیا جاتا ہے۔ اسلام میں یوم عاشور کی اہمیت کے حوالے سے خصوصی اہتمام کی ہدایت کی گئی ہے کہ اس روز گھر میں دسترخوان اہل خانہ اور عزیز واقارب پر وسیع کیا جائے تو اللہ تعالیٰ پورا سال ان پر فراخی رزق کے دروازے کھول دیتے ہیں۔

محرم الحرام میں نذرونیاز کا سلسلہ اپنے عروج پر ہوتا ہے۔ اس ماہ حلیم اور شربت کا استعمال بڑھ جاتا ہے۔ محرم الحرام کے دوران پیغمبر اسلام ﷺ کے نواسے حضرت حسینؑ کی نذرونیاز کے لئے نہایت عقیدت و احترام سے حلیم تیار کی جاتی ہے۔ محرم کا مہینہ شروع ہوتے ہی دوسرے فرقے اور علاقے کے لوگوں سے اظہارِ محبت کے لئے حلیم پکانے کے لئے پروگرام ترتیب دے دیے جاتے ہیں۔ حلیم میں عام طور پر مسور، موگ، ماش اور چنے کی دالوں، چاول، گندم اور جو میں لال مرچ، گرم مصالحہ، گوشت، ہلدی، کھجی، لہسن اور کھ پیاز اور نمک ڈال کر پکایا جاتا ہے جبکہ اسے چائ مصالحے، لیموں اور کھیرے دھنیے پودینے اور تلی ہوئی پیاز کے ہمراہ پیش کیا جاتا ہے۔ گلی محلے کے نوجوان رات بھر گھومنا گراہتمام سے حلیم کی دیک تیار کرتے ہیں۔ اس نذر کو جس اہتمام سے تیار کیا جاتا ہے اسی اہتمام سے کھلایا اور تقسیم کیا جاتا ہے۔





نذر و نیاز میں حلیم کے بعد سب سے زیادہ شربت بنایا جاتا ہے۔ کربلا کے پیاسوں کی یاد میں پلایا جانے والا یہ شربت پھلوں کے رس کے علاوہ دودھ سے بھی تیار کیا جاتا ہے جس میں خشک میوے بھی شامل کئے جاتے ہیں۔ ایام عزاء میں جگہ جگہ پانی اور شربت کی کھیل بنائی جاتی ہیں جہاں بطور خاص سات محرم کے بعد سے شربت پلایا جاتا ہے، جلوہ سوں میں بھی دودھ اور شربت کی سہیلیں موجود ہوتی ہیں۔ چند برس قبل تک چھوٹے بچے چندہ جمع کر کے نہایت جوش و خروش سے گلی حلوں میں بھی شربت اور دودھ کی سہیلیں خصوصی طور پر لگاتے تھے لیکن آج یہ روایت متروک ہوتی نظر آ رہی ہے۔

اس مہینے کی اہمیت کے پیش نظر خواتین کی باورچی خانے کی منہ و فیات بہت بڑھ جاتی ہیں۔ ہر گھر میں نذر و نیاز کے حوالے سے خصوصی تیاریاں کی جاتی ہیں۔ کہیں حلیم بنائی جاتی ہے تو کہیں ہریانی، پھنے، مٹر پلاؤ، زردہ، فرنی اور کھیر بنا کر محلے داروں اور رشتے داروں میں تقسیم کئے جاتے ہیں۔ مجالس میں شریک ہونے والی خواتین اپنے اپنے گھروں سے مختلف چیزیں بنا کر لاتی ہیں اور مجالس کے شرکاء میں تقسیم کرتی ہیں۔ اس کے ساتھ شروبات کا بھی خصوصی اہتمام ہوتا ہے۔

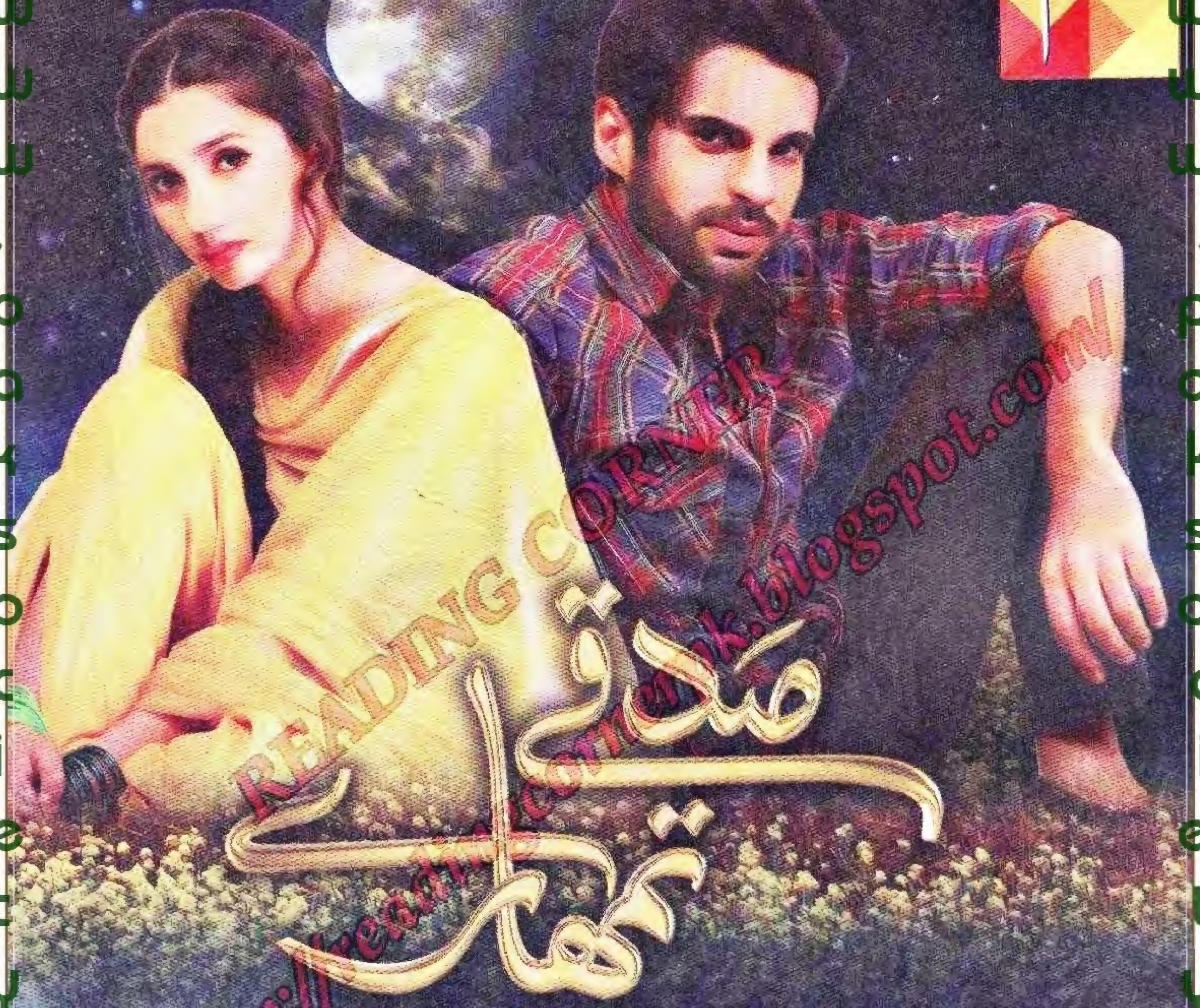
مجالس کے اختتام پر تحریک کا خاص اہتمام کیا جاتا ہے جس میں بن اشیر مال، تافان، نانی، خطائی، پربانی، کھیر، حلیم، کھجور، کھجور، اور پاپ کارن کے پیکٹ وال کے کباب اور نان پیش کئے جاتے ہیں۔ ۸ محرم الحرام کو حضرت عباسؓ کے ہشتی بننے والے مشکیزے میں دودھ کا شربت تقسیم کرتے ہیں اور حاضری میں بطور تحریک کباب پرانے شربت اور سوجی کا حلوہ بانٹا جاتا ہے جب کہ عاشور کے دن دال ساگ، دال چاول، سوجی کا حلوہ پکایا جاتا ہے علاوہ ازیں پھل اور مٹھائیاں بھی کثرت سے تقسیم کی جاتی ہیں تاہم محرم الحرام میں ایسے کچان جو خوشی کا مظہر ہیں پکانے سے گریز کیا جاتا تھا۔

جیسے جیسے وقت گزر رہا ہے ویسے ویسے محرم الحرام میں بھی کھانوں کی روایت میں کمی تبدیلی آرہی ہے۔ قبل ازیں خصوصاً اہل تشیع گھرانوں میں محرم الحرام کے ۲ مہینے ۸ دن تک منائے جانے والے سوگ کے دنوں میں ابلے ہوئے چاول، دال ساگ، دال چاول اور سبزیاں وغیرہ بنائی جاتی تھیں جب کہ ان دنوں میں ایسے کھانے پکانے سے گریز کیا جاتا تھا جو خوشی کا مظہر ہوں۔

سوجی کے علاوہ حلوے کی جگہ پنے کی دال کے حلوے نے لے لی تھی جب کہ آج حلوے کی جگہ ترچھا کھیر بنائی جا رہی ہے۔ دال ساگ کی جگہ حلیم اور قورے نے لے لی۔ پہلے حلیم صرف گائے کے گوشت کی پکائی جاتی تھی لیکن آج مرغی کے گوشت کی حلیم زیادہ مقبول ہے جب کہ لوگ اپنی حیثیت کے مطابق بکرے کے گوشت کی حلیم بھی پکواتے ہیں تاہم بعض گھرانوں میں معتقدہ مجالس میں 40 یا 50 سالوں سے ایک ہی طرح کے تہکات تقسیم کئے جاتے ہیں۔

ایک جانب دیگر معاملات کی طرح سے تہکات میں دنیاوی حیثیت کا دکھاوا نمود و نمائش کا عنصر بھی غالب آ جا رہا ہے۔ لوگ حلیم کی بے شمار دیکیں پکواتے ہیں اور مجالس میں کئی طرح کے کھانے بھی تقسیم کرتے ہیں۔ دوسری جانب پراستی، دہائی، مہنگائی کی وجہ سے متوسط اور پچھلے طبقے کے لئے مجالس کے تہکات کا اہتمام مشکل ہو جا رہا ہے۔ گلی حلوں میں پکائی جانے والی حلیم کا سلسلہ بھی مہنگائی کی نذر ہو گیا ہے۔ پہلے ایک دیگ اگر 3000 روپے میں پک کر تیار ہوتی تھی تو آج یہی دیگ 6000 روپے میں تیار ہوتی ہے۔

بہر کیف کم ہو یا زیادہ سالہا سال سے محرم الحرام میں نذر و نیاز کا اہتمام کیا جاتا رہا ہے اور کربلا کے جھوکے پیاسوں کی یاد میں تاقیامت کیا جاتا رہے گا۔ ■



FRIDAYS 8 PM

WRITER: KHALIL UR REHMAN DAMAR | DIRECTOR: EHTESHAMUDDIN | CREATIVE HEAD: MOMINA DURAIID

PRODUCERS: MOMINA DURAIID, SAMINA HUMAYUN SAEED, TARIQ SHAH

CAST: MAHIRA KHAN, ADNAN MALIK, SAMIYA MUMTAZ, FARHAN ALI AGHA, SANIYA SHAMSHAD & REHAN SHEIKH



www.hum.tv



/humtvpakistan



/humnetwork



پاکستان میں چائینیز کھانوں کا لطف

پرل کانٹی نینٹل کراچی میں منعقد ہونے والی تقریبات میں معززین شہر صحافیوں اور صارفین کی بڑی تعداد کی شرکت
شہناز رحیمی

پرل کانٹی نینٹل ہوٹل کراچی کا مارکیٹنگ اور پبلک ریلیشنز پارٹنر ان دنوں اچھا ہی حال ہے۔ ان کی مصروفیت کی وجہ وہاں آئے دن ہونے والی تقریبات ہیں۔ آئے دن اگر کوئی نہیں تو پھر بین الاقوامی مسئولین کا افتتاح کیا جاتا ہے جس میں صحافیوں اور معززین شہر کی بڑی تعداد شریک ہوتی ہے۔ ایسی ہی مصروفیت کی ایک مثال پرل کانٹی نینٹل ہوٹل کراچی میں حال ہی میں منعقد ہونے والی چائینیز فیسٹول ہے۔ فیسٹول کی افتتاحی تقریب میں چائینیز قوانصیل خانے کے قونصل جنرل اور ان کے فائبرس سیکرٹری لینڈ اور روس کے قونصل جنرل معززین شہر اور صحافیوں کی بڑی تعداد شامل تھی۔

پرل کانٹی نینٹل ہوٹل کراچی کا چائینیز ریسٹوران "پان" ہوٹل کے صارفین کو باقاعدگی سے بونے کی سہولت فراہم کرتا ہے۔ فیسٹول کے موقع پر بھی پان ریسٹوران میں بڑھ چکا بہت سی بہت حد بلایاں کی گئی تھیں جیسے کہ وہاں گائے گئے ایل سی ڈی وی جو چائینیز ثقافت فن تعمیر اور تاریخ کی تصاویر دکھا رہے تھے۔

فیسٹول میں پیش کئے جانے والے کھانوں میں چائنا سے خصوصی طور پر منگوائی گئی چیزوں کا استعمال کیا گیا۔ چائنا پان کے خاندانوں نے پاکستان کے مختلف علاقوں کے حامل دورست ختم کے چائینیز پکوان پیش کئے۔

فیسٹول میں 30 کے قریب انواع و اقسام کے کھانے تیار کئے گئے تھے جس میں مختلف اسٹارڈز اور میٹھے بھی شامل تھے۔ فیسٹول میں "چائینیز گرادل سوپ" (Chinese gudel) بھی متعارف کرایا گیا تھا جو پاکستان میں دستیاب "چکن کارن سوپ" اور "ہاٹ اینڈ ساور" سوپ سے بالکل مختلف تھا۔ اسی کے علاوہ اسٹارڈز میں تھے جو چھینکے مرغی اور ایلوں کے روڑ اور ڈام سم شامل تھے جبکہ کھانے میں چکن اسٹریگر، معدہ جرجاں والے شیردان ساس، تلے ہوئے ہانگ کانگ نوڈلز تھے جوئے چاول، لیسن والے تے ہوئے لیگلے، سنگلز کی پٹنی کے ساتھ جمبو چھینکے ڈرائی بیف، وٹیلر اور کمرے کے گوشت سے بھرے ہوئے چن گیس بھی پیش کئے گئے۔ مہمانوں کو چائینیز میٹھوں کے علاوہ کانٹی نینٹل روٹا کی میٹھے بھی پیش کئے گئے جن میں نیچی اور چیر برنارٹ، ریل ویلوٹ ایک، چاکلیٹ ایک، کیلے کے بکوزے اور مختلف اقسام کی آئس کریم سمیت دیگر میٹھے بھی دستیاب تھے۔ پاکستان میں ابھی بھی لوگ خالص چائینیز میٹھوں کے ذائقوں سے آشنا نہیں بن سکا ہے۔ لہذا کانٹی نینٹل کی اتنی اقسام کی گئی تھی۔

اس قسم کے فیسٹول کا انعقاد لمبے وقفے کے لئے ہونا چاہئے تاکہ زیادہ سے زیادہ لوگوں کو ایسی سے فائدہ پہنچے کیونکہ دو یا تین روزہ فیسٹول میں عوام کی ایک بڑی تعداد مصروفیات کے باعث شرکت نہیں کر پاتی۔ ■

ONLY ON
HUM

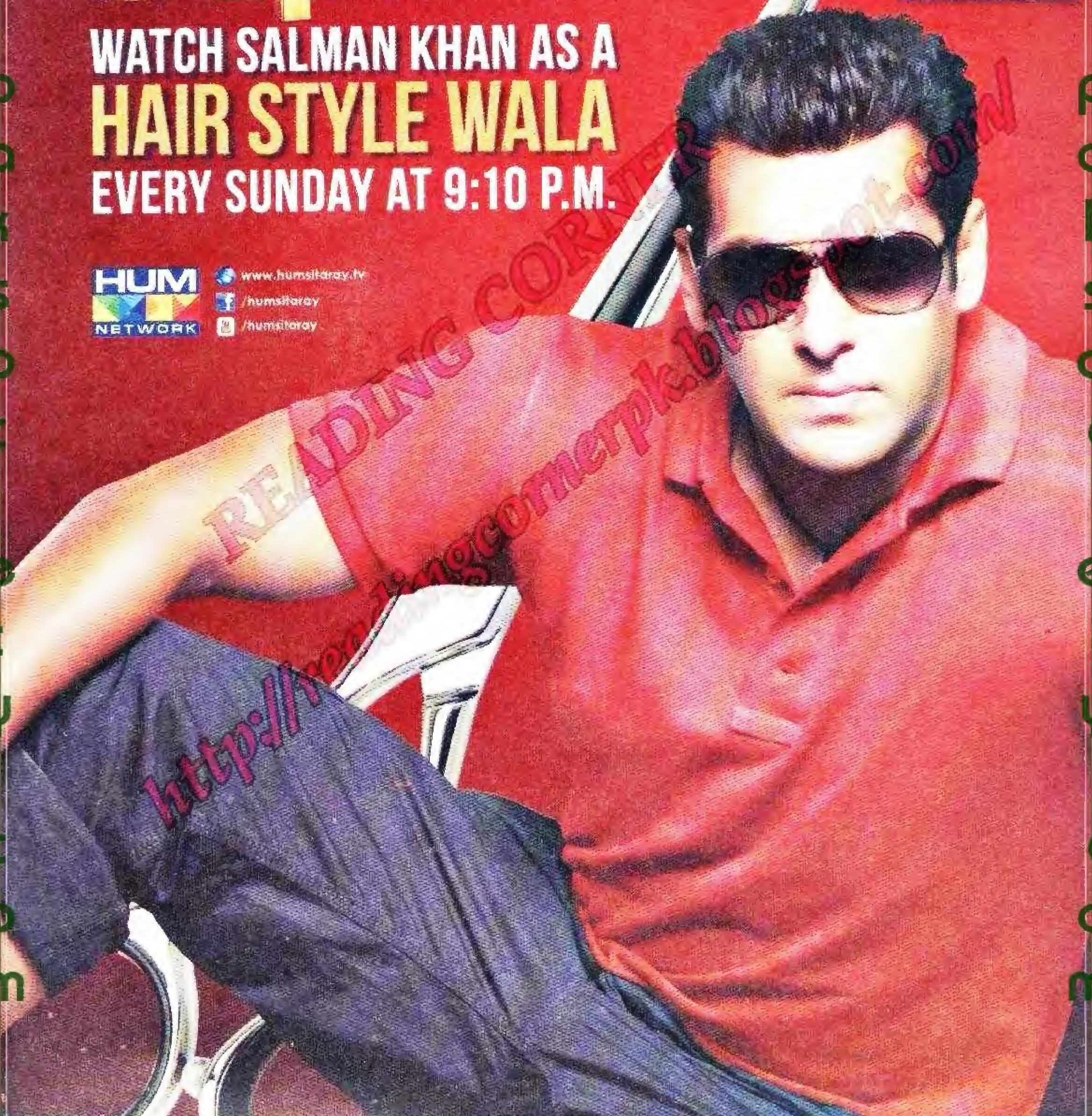


MISSION Sapne

WATCH SALMAN KHAN AS A
HAIR STYLE WALA
EVERY SUNDAY AT 9:10 P.M.



www.humsitaray.tv
[/humsitaray](https://www.facebook.com/humsitaray)
[/humsitaray](https://www.instagram.com/humsitaray)





MITCHELL'S®

Tomato Paste

اصلی ٹماٹروں کا گاڑھا پیسٹ



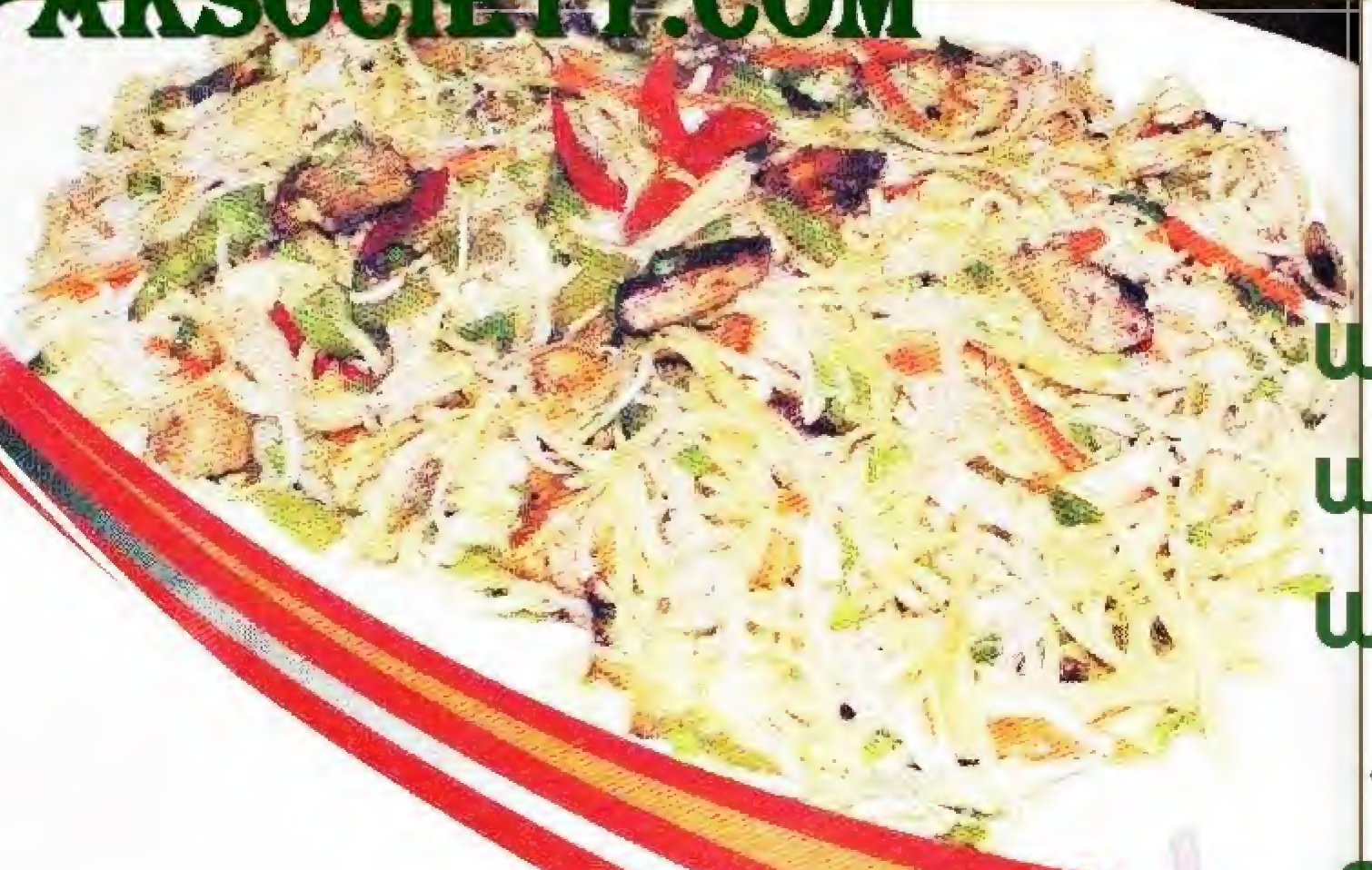
1 full Tbsp. \approx 3 medium size tomatoes
(36g tomato paste) \approx (200g tomatoes)



No Preservatives

No Artificial Flavours

No Artificial Colours



Chicken Chow Mein

Ingredients:

Chicken fillet (cut finely)	4
Noodles (boiled)	2 cups
Cabbage (finely cut)	1
Capsicums, Carrots (finely cut)	2 each
Red chillies (fresh, finely cut)	8
Spring onion (green parts only, finely cut)	1/2 cup
Bean sprouts (finely cut)	1 cup
Soya sauce, White vinegar	3 tbsp each
★ Chicken cube flour	1 tbsp
Cornflour	2 tbsp
Sugar, Garlic/ginger paste	1 tsp each
Onion (finely cut)	1
Black pepper (crushed)	1 tsp
Salt	to taste
Sesame oil	1 tsp
Oil	4 tbsp

Method:

- Marinate chicken fillets with soya sauce, vinegar, sugar, cornflour and salt; set aside for 10 minutes.
- Heat oil in a wok; sauté onions and ginger/garlic.
- Add chicken, cabbage, capsicums, and carrots; cook for a few minutes.
- Add remaining ingredients except spring onions and bean sprouts; stir for a few minutes; remove from flame.
- Add spring onions and bean sprouts; dish out and serve.

★ To make chicken cube flour, mix 2 1/2 cups refined flour with 10 packets of chicken cubes and mix with fingers. Refrigerate and use as required.

مرغی کا چاؤ من

اجزاء:

مرغی کے فلیٹ (باریک کٹے ہوئے)	4 عدد
نودلز (ابلے ہوئے)	2 پیالی
بند گوہی (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
شملہ مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	2، 2 عدد
تازہ لال مرچیں (باریک کٹے ہوئے)	8 عدد
ہری پیاز کے ہرے پتے	
(باریک کٹے ہوئے)	1/2 پیالی
بین اسپروٹس (باریک کٹے ہوئے)	ایک پیالی
سویا ساس، سفید سرکہ	3، 3 کھانے کے چمچے
☆ چکن کیوب والا میدہ ایک کھانے کا چمچ	
کارن فلور	2 کھانے کے چمچے
چینی، پسا ہوا لہسن اور مک	ایک، ایک چائے کا چمچ
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
تیل کا تیل	ایک چائے کا چمچ
تیل	4 کھانے کے چمچے

ترکیب:

مرغی کے ٹکڑوں پر سویا ساس، سرکہ، چینی، کارن فلور اور نمک ملا کر 10 منٹ کے لئے رکھ دیں۔ کڑا ہویں میں تیل گرم کر کے لہسن اور مک اور پیاز ڈال کر پیاز ہلکی گلابی کر لیں۔ اس میں مرغی، بند گوہی، شملہ مرچ اور کارن ملا کر چند منٹ تک پکائیں۔ اس میں ہری پیاز اور بین اسپروٹس کے علاوہ باقی تمام اجزاء شامل کر کے چند منٹ تک ملا کر چولہا بند کر دیں۔ اس میں ہری پیاز اور بین اسپروٹس شامل کر کے پیش کریں۔

☆ چکن کیوب ملا میدہ بنانے کے لئے 2 1/2 پیالی میدہ سے 10 پکٹ چکن کیوب شامل کریں اور ہاتھوں سے مسل کر یکجان کر لیں۔ اس آمیزے کو بنا کر فرج میں رکھ لیں اور حسب ضرورت استعمال کریں۔



Egg Fried Rice

Ingredients:

Basmati Rice (soaked)	1 kg
Spring onions (finely cut)	1 cup
Capsicums (finely cut)	1 cup
Carrots (finely cut)	2
Garlic (finely cut)	6 cloves
Eggs	6
Orange food colour	1 pinch
Sugar	1 tsp
★ Chicken cube flour	1 tbsp
Soya sauce	2 tbsp
White vinegar	2 tbsp
Salt	to taste
Sesame oil	few drops
Oil	½ cup

Method:

- Par-boil rice and spread on paper.
- Mix food colour and salt in eggs.
- Heat oil in a pot; fry garlic golden; cook eggs, stirring continuously.
- Add carrots, capsicums, vinegar, soya sauce, sugar and chicken cube flour; fry.
- Add rice; mix thoroughly; add sesame oil and spring onions; mix. Dish out; serve.

To make chicken cube flour, mix 2 ½ cups refined flour with 10 packets of chicken cubes and mix with fingers. Refrigerate and use as required.

انڈے والے فرائیڈ رائس

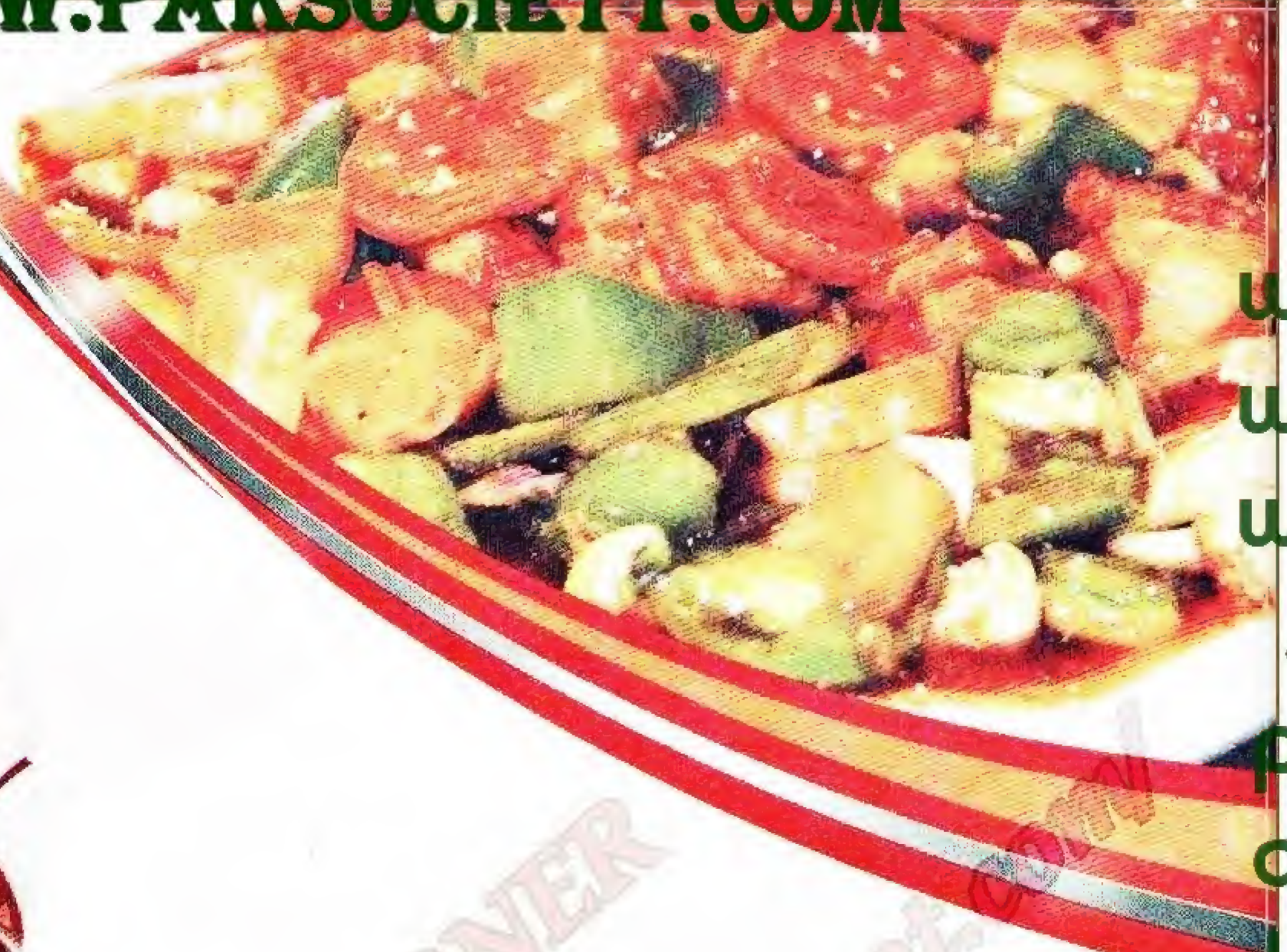
اجزاء:

ایک چائے کا چمچ	چینی	ایک کلو
☆ چکن کیوب	☆ چکن کیوب	ایک پیالی
ایک کھانے کا چمچ	ملا ہوا میدہ	ایک پیالی
2 کھانے کے چمچے	سویا ساس	2 عدد
2 کھانے کے چمچے	سفید سرکہ	6 جوے
حسب ذائقہ	نمک	6 عدد
چند قطرے	تل کا تیل	ایک چنگلی
½ پیالی	تیل	زردے کا رنگ

ترکیب:

دو کئی آپلے ہوئے چاولوں کو اخبار پر پھیلا دیں۔ انڈوں میں زردے کا رنگ اور نمک ملا لیں۔ دگھی میں تیل گرم کر کے لہسن سنہری کریں اس میں انڈوں کو چھپ چلاتے ہوئے پکائیں۔ اس میں گاجر، شملہ مرچ، سویا ساس، سرکہ، چینی اور چکن کیوب ملا ہوا میدہ شامل کر کے بھنویں۔ اس میں چاول ڈالیں اور اچھی طرح سے ملائیں پھر ہری پیاز اور تل کا تیل ملا کر ڈش میں نکال لیں۔

☆ چکن کیوب ملا میدہ بنانے کے لئے 2 ½ پیالی میدے میں 10 پیکٹ چکن کیوب شامل کریں اور ہاتھوں سے مسل کر یکجان کر لیں۔ اس آمیزے کو بنا کر فریج میں رکھ لیں اور حسب ضرورت استعمال کریں۔



Sweet and Sour Prawns

Prawn ingredients:

Prawns	1/2 kg
Eggs (beaten)	2
★ Chicken cube flour	1 tbsp
Cornflour	3 tbsp
White pepper powder, Sugar	1 tsp each
Black pepper (crushed)	1 tsp
Salt	to taste
Oil	for frying

Sauce ingredients:

Tomato sauce	1/2 cup
Garlic	6 cloves
Jaggery	1 tbsp
Black pepper powder	1/2 tsp
Cornflour, White vinegar	2 tbsp each
Pineapple juice, Soya sauce	2 tbsp each
Salt	to taste
Oil	2 tbsp

Vegetable ingredients:

Cauliflower flowers	1 cup
Capsicums, Onions (cubed)	3 each
Pineapple pieces	6
Soya sauce, White vinegar	1 tsp each
Sugar, White pepper powder	1 tsp each
Oil	1 tbsp
Salt	to taste

Method:

- Mix all prawn ingredients except eggs and 1 tsp cornflour.
- Mix cornflour in eggs and beat.
- Heat oil in a wok; coat prawns with eggs; fry golden; remove on absorbent paper.
- Mix all sauce ingredients in a saucepan; cook till thick; remove from flame.
- Heat oil in a wok; add all vegetable ingredients; add prawns and sauce; dish out.

سوٹ اینڈ سار جھینگے

جھینگوں کے اجزاء:

کارن فلور سفید سرکہ	1/2 کلو	جھینگے
انٹاس کا جوس سویا ساس	2 عدد	انڈے (پھینٹے ہوئے)
نمک	1 ایک کھانے کا چمچ	☆ چکن کیوب ملا ہوا میدہ
تیل	3 کھانے کے چمچ	کارن فلور
سبز یوں کے اجزاء:	1 ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی سفید مرچ چینی
پھول گوہی کے پھول	1 ایک چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
شملہ مرچیں پیاز (چوکور کٹی ہوئی) 3 عدد	حسب ذائقہ	نمک
انٹاس کے ٹکڑے	6 عدد	تیل
سویا ساس سفید سرکہ	1 ایک چائے کا چمچ	ساس کے اجزاء:
چینی پسی ہوئی سفید مرچ	1 ایک چائے کا چمچ	ٹماٹو ساس
تیل	6 جوے	لہسن
نمک	1 ایک کھانے کا چمچ	گرؤ
	1/2 چائے کا چمچ	پسی ہوئی کالی مرچ

ترکیب:

جھینگوں پر انڈے اور ایک چمچ کارن فلور کے علاوہ اس کے باقی اجزاء ملا لیں۔ انڈوں میں ایک چائے کا چمچ کارن فلور ملا کر پھینٹیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں جھینگوں کو انڈے میں لپیٹیں اور کڑا ہی میں سنہری تل کر جاذب کاغذ پر نکال لیں۔ ساس پین میں ساس کے اجزاء ملائیں اور گاڑھا ہونے تک پکا کر چولہا بند کر دیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور سبز یوں کے اجزاء ملا لیں پھر جھینگے اور ساس ملا کر ڈش میں نکال لیں۔

☆ چکن کیوب ملا میدہ بنانے کے لئے 2 1/2 پیالی میدے میں 10 پکٹ چکن کیوب شامل کریں اور ہاتھوں سے مسل کر یکجان کر لیں۔ اس آمیزے کو بنا کر فرج میں رکھ لیں اور حسب ضرورت استعمال کریں۔

★ To make chicken cube flour, mix 2 1/2 cups refined flour with 10 packets of chicken cubes and mix with fingers. Refrigerate and use as required.



Chicken Do Pyaza

Ingredients:

Chicken pieces	1/2 kg
Yogurt	1 cup
Turmeric powder	1 tsp
Hot spices powder	1 tbsp
Garlic	6 cloves
Onions (finely cut)	8
Dried, round red chillies	8
Dried mango	5
Fennel seeds	1 tsp
Coriander seeds	1 tbsp
Ginger (finely cut)	2 tbsp
Green chillies	4
Salt	to taste
Oil	1 cup
Fresh coriander	for garnishing

Method:

- Heat oil in a wok; fry onions golden; remove. Add chicken, turmeric and salt to wok; fry till dry. Add fried onions, yogurt, red chillies, garlic, coriander, fennel, ginger, hot spices and dried mango; cook.
- Fry lightly when dry; add green chillies.
- Dish out. Garnish with fresh coriander; serve.

مرغی کا دو پیازہ

اجزاء:

مرغی کے ٹکڑے	1 1/2 کلو
دہی	ایک پیالی
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچ
ثابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
لہسن (ثابت)	6 جوے
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	8 عدد
سٹوکی گول لال مرچیں	8 عدد
سٹوکی ہوئی ثابت کھٹائی	5 عدد
سونف	ایک چائے کا چمچ
ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
ادرک	(باریک کٹی ہوئی) 2 کھانے کے چمچے
ہری مرچیں	4 عدد
نمک	حسب ذائقہ
تیل	ایک پیالی
ہرا دھنیا	چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

کڑا ہئی میں تیل گرم کریں اور پیاز بادامی کر کے نکال لیں۔ اسی کڑا ہئی میں مرغی ہلدی اور نمک ملا کر مرغی کا اپنا پانی خشک ہونے تک بھونیں پھر تلی ہوئی پیاز دہی لال مرچیں لہسن دھنیا سونف اور ک گرم مصالحہ اور کھٹائی ڈال کر پکائیں۔ پانی خشک ہو جائے تو ہلکا سا بھونیں اور ہری مرچیں شامل کر کے ڈش میں نکال لیں۔ مزیداردو پیازہ ہرا دھنیا چھڑک کر پیش کریں۔



BBQ Mince

Ingredients:

Beef mince (finely ground)	1/2 kg
Yogurt (whipped)	1/2 cup
Garlic/ginger paste	1 tbsp
Tandoori masala	1 tbsp
Lemons	3
Green chillies (chopped)	4
Cumin seeds (roasted and powdered)	1 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Raw papaya paste	1 tbsp
Red chilli powder	1 tsp
Oil	3 tbsp
Fresh coriander (chopped), lemon, onion (sliced)	for garnishing

Method:

- Marinate mince with all ingredients and 2 tablespoons oil; set aside for 1 hour.
- Heat an iron griddle. Brush oil on it; spread mince on it; cook.
- When mince begins to dry, sprinkle remaining oil and fry.
- Spread mince on a sizzling platter; garnish with onion, coriander and lemon; serve.

باربی کیو قیمرہ

اجزاء:

ایک چائے کا چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ	1/2 کلو	گائے کا قیمرہ (مشین کا پسا)
ایک چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ	1/2 پیالی	دہی (پھینٹی ہوئی)
ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	پسا ہوا لہسن اور رک
ایک کھانے کا چمچ	پسا ہوا کچا پیپٹا	ایک کھانے کا چمچ	تندوری مصالحہ
3 کھانے کے چمچے	تیل	3 عدد	لیموں
	ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	4 عدد	ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)
سجانے کے لئے	لیموں پیاز (لچھے)	ایک چائے کا چمچ	بھٹنا اور پسا سفید زیرہ

ترکیب:

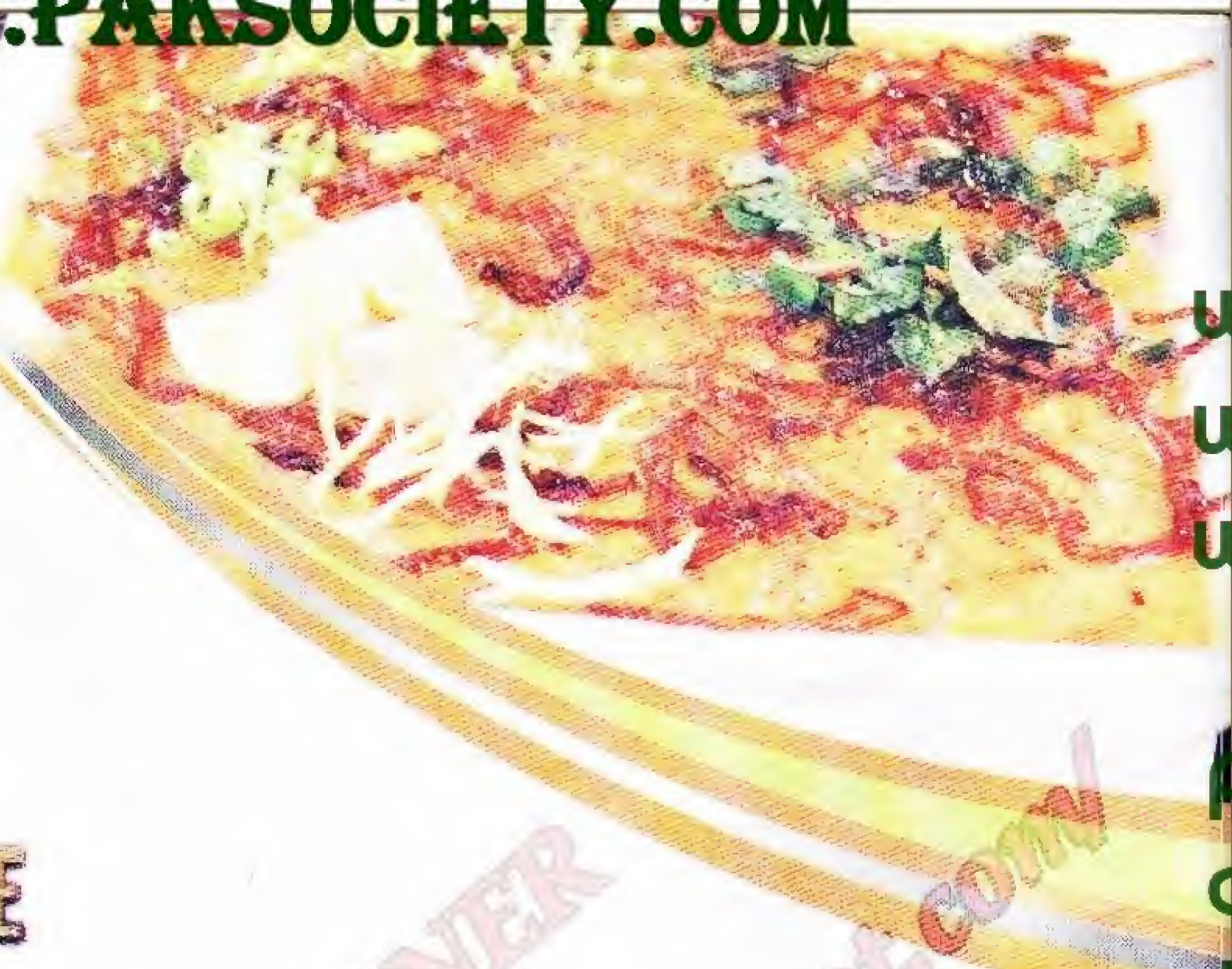
قیمرہ میں تمام اجزاء اور 2 کھانے کے چمچے تیل ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں تو بے کو گرم کریں۔ اس کو چکنا کریں اور قیمرہ پھیلا کر پکنے دیں۔ جب قیمرہ کا پانی خشک ہونے لگے تو اس پر باقی تیل چھڑکیں اور بھون لیں۔ اسے سبز لنگ پلایٹر میں پھیلا کر ڈالیں اسے پیاز ہرے دھننے اور لیموں سے سجا کر پیش کریں۔

coroli[®]
The Original Cooking Oil



The taste of a great meal comes from great ingredients. Coroli Corn Oil is the perfect way to start a great meal.

Contains Zero Cholestrol. Only Vitamin A & D are added.



Special Haleem

Ingredients:

Beef (boneless)	700 grams
Yogurt	250 grams
Rice	50 grams
Yellow, pink and white lentil	50 grams each
Whole-wheat flour, gram lentils	50 grams each
Barley (soaked and boiled)	25 grams
★ Gulzar Special Haleem Masala	3 tbsp
Onions (finely cut)	2
Garlic/ginger paste	2 tbsp
Green chillies (whole)	10
Water	8 cups
Salt	to taste
Oil	1 cup
Onions (fried), Chaat masala, Lemon, Green chillies, Fresh coriander, Mint,	for accompaniment

Method:

- Soak lentils, barley, whole-wheat flour and rice over-night separately; boil each separately.
- Heat oil in a pot and fry onions brown; add ginger/garlic and meat, and fry.
- Add yogurt, haleem masala, green chillies, 1 cup water and salt; fry till meat is tender and oil splits from water; remove qorma from flame.
- In a separate pot mix lentils, rice and 1 cup water; cook for 1 hour.
- Blend the lentil mixture and qorma in a blender; put in a large pot; add remaining water and continue stirring on low flame till haleem acquires required consistency.
- Dish out; serve accompanied with fried onions, ginger, chaat masala, lemon, green chillies, coriander and mint.

- ★ Gulzar Special Haleem Masala: 50 grams each of Rajasthani chillies and dried round red chillies; 4 tbsp each of cumin seeds and fresh coriander; 2 tablespoons each of large cardamom seeds, black cumin seeds and turmeric; 5 each of cloves and cinnamon; 1 teaspoon of nutmeg/mace powder in a pan; blend and add one teaspoon citric acid.

ایڈیشن حلیم

اجزاء:

2 عدد	پیاز (باریک کٹی ہوئی)	گائے کا گوشت (بغیر ہڈی) 700 گرام
2 کھانے کے چمچے	پسا ہوا لہسن اور ک	دہی 250 گرام
10 عدد	ثابت ہری مرچیں	چاول 50 گرام
8 پیالی	پانی	موگ، مسور ماش کی دال 50'50 گرام
حسب ذائقہ	نمک	گیہوں چنے کی دال 50'50 گرام
ایک پیالی	تیل	جو (بھنگی اور اُلی ہوئی) 25 گرام
	پیاز (تلی ہوئی)	ہڑ گلزار ایڈیشن حلیم مصالحہ 3 کھانے کے چمچے
	چاٹ مصالحہ لیموں	
	ہری مرچیں ہرا دھنیا پودینہ	
	ہمراہ پیش کرنے کے لئے	

ترکیب

دالیں، گیہوں اور چاول ایک رات قبل علیحدہ علیحدہ بھگو کر علیحدہ ابال لیں۔ دہی میں تیل گرم کر کے پیاز بادامی کریں اس میں گوشت اور لہسن اور ک ڈال کر بھجھیں، پھر دہی، حلیم مصالحہ، ہری مرچیں، دہی، ایک پیالی پانی اور نمک ملائیں، گوشت گلنے اور تیل اوپر آنے تک پکا کر چولہا بند کر دیں۔ ایک علیحدہ دہی میں دالیں، چاول اور ایک پیالی پانی ملا کر ایک گھنٹہ تک پکائیں۔ بلینڈر میں دالوں کا آمیزہ اور قورمہ یکجان کر کے ایک بڑی دہی میں ڈال دیں۔ اس میں باقی پانی شامل کریں اور ہلکی آنچ پر چھپ چلاتے ہوئے حسب پسند گاڑھا ہونے تک پکالیں۔ مزیدار حلیم پیاز اور ک پودینے، چاٹ مصالحے، ہری مرچیں اور لیموں کے ہمراہ پیش کریں۔

50'50 گرام راجستھانی مرچ، شوکھی گول لال مرچیں 4'4 کھانے کے چمچے سفید زیرہ، ثابت دھنیا، 2'2 کھانے کے چمچے بڑی الائچی کے دانے، کالا زیرہ اور ہلدی 5'5 کوئیں، دار چینی، ایک چائے کا چمچہ پسی ہوئی جانفل، جاوتری کو فرامنگ، پین میں بھون کر پیسیں اور ایک چائے کا چمچہ نازی ملا دیں۔



Potato stuffed Chillies

Ingredients:

Large green chillies	250 grams
Potatoes (boiled)	3
Red chilli powder	1 tbsp
Chaat masala	1 tbsp
Cumin powder	1 tsp
Gram flour	1 cup
Tamarind pulp	½ cup
Salt	to taste for frying
Tomato ketchup	as accompaniment

Method:

- Mash potatoes; add red chillies, chaat masala, tamarind pulp, cumin and salt.
- Slice in centre of chillies and scoop out seeds; stuff chillies with potatoes.
- Make a paste with gram flour and water. Heat oil in a wok, coat chillies with gram flour paste and fry golden; Remove. Serve accompanied with ketchup.

آلو بھری مرچیں

اجزاء:

بیسن	ایک پیالی	بڑی والی ہری مرچیں	250 گرام
املی کا گودا	½ پیالی	آلو (اُبلے ہوئے)	3 عدد
نمک	حسب ذائقہ	پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
تیل	تلنے کے لئے	چاٹ مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
ٹماٹو کچپ	ہمراہ پیش کرنے کے لئے	پسا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ

ترکیب:

آلوؤں کا بھرتہ بنا کر اس میں لال مرچ، چاٹ مصالحہ، املی کا گودا، زیرہ اور نمک ملا لیں۔ مرچوں کے درمیان چھری کی مدد سے نشان لگا کر بیج نکال دیں۔ آلوؤں کا آمیزہ مرچوں میں بھر لیں۔ بیسن میں پانی ملا کر گھول لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں، مرچوں کو بیسن میں لپیٹیں اور کڑاہی میں شامل کر کے سنہری رنگ آنے تک تیل کر نکال لیں۔ مزیدار مرچیں ٹماٹو کچپ کے ہمراہ پیش کریں۔



Donut Sandwich

Dough Ingredients:

Refined flour	1/2 kg
Yeast	1 1/2 tbsp
Sugar	1 tsp
Baking powder	2 tsp
Salt	to taste
Butter	1/2 cup

Sauce ingredients:

Mayonnaise	1/2 cup
Mustard paste,	
black pepper (crushed)	1 tsp each
Salt	to taste

Ingredients for filling:

Chicken (boneless)	300 grams
Tomatoes, cucumbers (sliced)	3 each
Garlic paste	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Barbecue masala	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	for frying
Cucumber	for garnishing

Method

- Knead dough ingredients with lukewarm water; leave aside for 4 hours. Knead for a few minutes, and make a large ball. Roll out lightly. Cut out a hole in the centre with a round mould.
- Place in a baking tray; bake in a pre-heated oven at 200°C for 15 minutes.
- Mix filling ingredients in a bowl. Heat a grill pan and brush it with oil; fry chicken pieces.
- Mix sauce ingredients in a bowl. Split donut horizontally; spread sauce on the bottom half, place tomatoes, chicken, cucumbers and lettuce. Cover with the upper half on the donut, garnish with cucumbers; serve.

ڈونٹ سینڈویچ

آٹے کے اجزاء:	میدہ
مرغی (بغیر ہڈی)	1/2 کلو
کی بوٹیاں	1 1/2 کھانے کے چمچے
ٹماٹر کھیرے (قٹلے)	3, 3 عدد
ایک چائے کا چمچ	چینی
پسا ہوا لہسن	2 چائے کے چمچے
کٹی ہوئی کالی مرچ	بیکنگ پاؤڈر
باربی کیو مصالحہ	نمک
2 کھانے کے چمچے	مکھن
حسب ذائقہ	1/2 پیالی
سس کے اجزاء:	مایونیز
تیل	1/2 پیالی
تیلنے کے لئے	مسٹرڈ پیسٹ، کٹی ہوئی
سجانے کے لئے	کالی مرچ
	ایک ایک چائے کا چمچ
	نمک
	حسب ذائقہ

ترکیب:

آٹے کے اجزاء نیم گرم پانی سے گوندھیں اور 4 گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔ آٹے کو چند منٹ مزید گوندھیں پھر بڑا پیڑا بنا کر ہلکا سا نیلیں۔ درمیان میں سانچے کی مدد سے سوراخ کر دیں۔ اسے اوون کی ٹرے میں رکھیں اور پہلے سے گرم اوون میں 200°C پر 15 منٹ تک پکالیں۔ ایک پیالے میں بھرنے کے اجزاء ملا لیں۔ گرل پن کو گرم کر کے چکنا کریں اور مرغی کی بوٹیاں دونوں جانب سے تیل لیں۔ ایک پیالے میں سس کے اجزاء ملا لیں۔ ڈونٹ کو گولائی میں درمیان سے کاٹ لیں۔ نچلے حصے پر سس کی تہہ لگائیں اس پر ٹماٹر، مرغی، کھیرے، سلاڈ پتے اور پھر ڈونٹ کا دوسرا حصہ رکھ کر کھیرے سے سجھادیں۔



Dango

Meat ball ingredients:

Chicken mince	250 grams
Egg	1
Onion (chopped)	1
Garlic (chopped)	5 cloves
Black pepper (crushed)	1 tsp
Chinese salt	1/2 tsp
Salt	to taste
Oil	for frying
Ribbed gourd (thick pieces)	as required

Sauce ingredients:

Soya sauce, white vinegar, brown sugar, salt	to taste
Lettuce, lemon, spring onion, (finely cut)	for garnishing

Method

- Chop all meatball ingredients, except for ribbed gourd, mix all meat ball ingredients in a chopper and shape into meatballs.
- Pierce one piece of ribbed gourd, 3 meat balls, and another piece of ribbed gourd alternatively on wooden skewer.
- Steam the skewers in a steamer for 15 minutes; remove.
- Cook all sauce ingredients in a saucepan, till thick.
- Brush onto meatballs. Place in an oven dish, and bake in pre-heated oven on 200°C for 15 minutes. Brush sauce on skewers 2 to 3 times while baking; remove.
- Decorate a serving dish, garnish with lemon and lettuce. Pour remaining sauce on top. Garnish with spring onions

ڈانگو

کوٹنے کے اجزاء:

مرغی کا قلمہ	250 گرام
انڈا	ایک عدد
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
لہسن (چوپ کئے ہوئے)	5 جوے
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
چائیز نمک	1/2 چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تیل
ٹرٹی (موئے ٹکڑے)	حسب ضرورت
ساس کے اجزاء:	
سویا ساس سفید سرکہ	حسب پسند
براؤن چینی نمک	حسب پسند
سلاڈ پتے، لیمن ہری پیاز	حسب ذائقہ
(باریک کٹی ہوئی)	سجانے کے لئے

ترکیب:

چوپر میں علاوہ ٹرٹی، کوفتوں کے اجزاء یکجان کریں پھر کوٹنے بنالیں۔ لکڑی کی سیخوں پر ایک ٹرٹی کا ٹکڑا 3 کوٹنے پھر ایک ٹرٹی کا ٹکڑا لگالیں۔ سیخوں کو اسٹیمر میں 15 منٹ اسٹیم کر کے نکالیں۔ ساس پین میں ساس کے اجزاء گاڑھا ہونے تک پکائیں۔ ساس کو برش سے کوفتوں پر لگائیں۔ سیخوں کو اوون کی ڈش میں رکھیں اور پہلے سے گرم اوون میں 200°C پر 15 منٹ پکا کر نکال لیں۔ درمیان میں 2 سے 3 مرتبہ ساس لگائیں۔ سرونگ ڈش کو سلاڈ پتے اور لیمن سے سجائیں اس پر سیخیں رکھیں اور بچی ہوئی ساس ڈال دیں۔ مزیدار ڈانگو ہری پیاز سے سجا کر پیش کریں۔



Texas Platter

Ingredients:

Maize flour, refined flour (sieved) 1 cup each
Carrots, potatoes 2 each
Peas, french beans, mushrooms 1/2 cup each
Butter 2 tbsp

Mince beef ingredients:

Chicken mince 200 grams
Garlic (chopped) 1 tbsp
Onion (chopped) 1
Black pepper (crushed), white pepper powder 1/2 tsp each
Salt to taste
Green chillies (chopped), oil 3 tbsp each

Mashed potatoes ingredients:

Potatoes (boiled and mashed) 2
Cream 1/2 cup
Black pepper (crushed) 1/2 tsp
Salt to taste
Butter 3 tbsp

Sauce ingredients:

Mayonnaise, butter 4 tbsp each
Chilli garlic sauce 3 tbsp
Black pepper (crushed), mustard paste 1/2 tsp each
Salt to taste

Method:

- Mix and knead maize flour and refined flour with salt and luke warm water; make small balls and roll out into small chapattis.
- Heat oil in a wok and fry onions and garlic; add mince and remaining ingredients, fry, then remove from flame.
- Steam vegetables for 15 minutes; remove.
- Heat butter in a frying pan. Cut vegetables into thick pieces; sauté and remove.
- Blend sauce ingredients in a blender.
- Heat butter in a wok; add potatoes, pepper and salt; fry till cooked; add cream; remove from flame.
- Place chappatis on one side of the sizzling platter; on the other side place mince, vegetables, mashed potatoes and pour sauce on top; serve

ٹیکساس پلیٹر

اجزاء:

مکئی کا آٹا، میدہ (چھنا ہوا) ایک ایک پیالی
گاجر، آلو 2 عدد
مسٹر، کھمبی، فرنیج بینز 1/2 پیالی
مکھن 2 کھانے کے چمچے

قیچے کے اجزاء:

مرغی کا قلمہ 200 گرام
لہسن (چوپ کیا ہوا) ایک کھانے کا چمچ
پیاز (چوپ کی ہوئی) ایک عدد

کٹی ہوئی کالی مرچ

پسی ہوئی سفید مرچ 1/2 پیالی
نمک حسب ذائقہ

ہری مرچیں (چوپ کی)

ہوئی (تیل) 3 کھانے کے چمچے

ترکیب:

میدے میں مکئی کا آٹا اور نمک ملا کر نیم گرم پانی سے گوندھیں۔ اس کے چھوٹے پیڑے بنا کر چھوٹی چپاتیاں تیار کر لیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کر کے لہسن اور پیاز بھونیں، اس میں قلمہ اور باقی اجزاء ملائیں اور بھون کر چولہا بند کر دیں۔ سبزیوں کو اسٹیم میں 15 منٹ پکا کر نکالیں۔ فرائننگ بین میں مکھن گرم کریں، سبزیوں کو موٹا موٹا کاٹیں اور ہلکا سا تیل کر دکالیں۔ پلیٹڈر میں ساس کے اجزاء یکجان کر لیں۔ کڑاہی میں مکھن گرم کریں، اس میں آلو، کالی مرچ اور نمک ملا کر بھوننے ہوئے پکائیں، پھر کریم ملا کر اتار لیں۔ سبز لنگ پلیٹر پر ایک جانب چپاتیاں، دوسری جانب قلمہ، سبزیوں اور آلو رکھیں اور ساس ڈال کر پیش کریں۔

A Legendary
Product
from Spain



La Espanola
Extra Virgin
Olive Oil
Now in Pakistan



Malai Kebab

Ingredients:

Undercut (cut into thin strips)	1/2 kg
Ginger/garlic paste	1 tsp
Raw papaya paste	1 tbsp
Green chillies (ground)	1 tsp
Fresh coriander (ground)	2 tbsp
Mint (ground)	1 tbsp
Cream	1/2 cup
Eggs (beaten)	2
Refined flour	1 cup
Salt	1 tsp
Oil	for frying
Fresh coriander (finely cut)	for garnishing

Method:

- Marinate undercut with ginger/garlic, coriander, green chillies, mint, papaya, cream and salt; set aside for 1 hour.
- Pierce undercut lengthwise tightly on wooden skewers; shape into long kebabs.
- Coat skewers first with flour, then eggs.
- Heat oil in a frying pan; fry skewers golden from all sides.
- Garnish with coriander; serve.

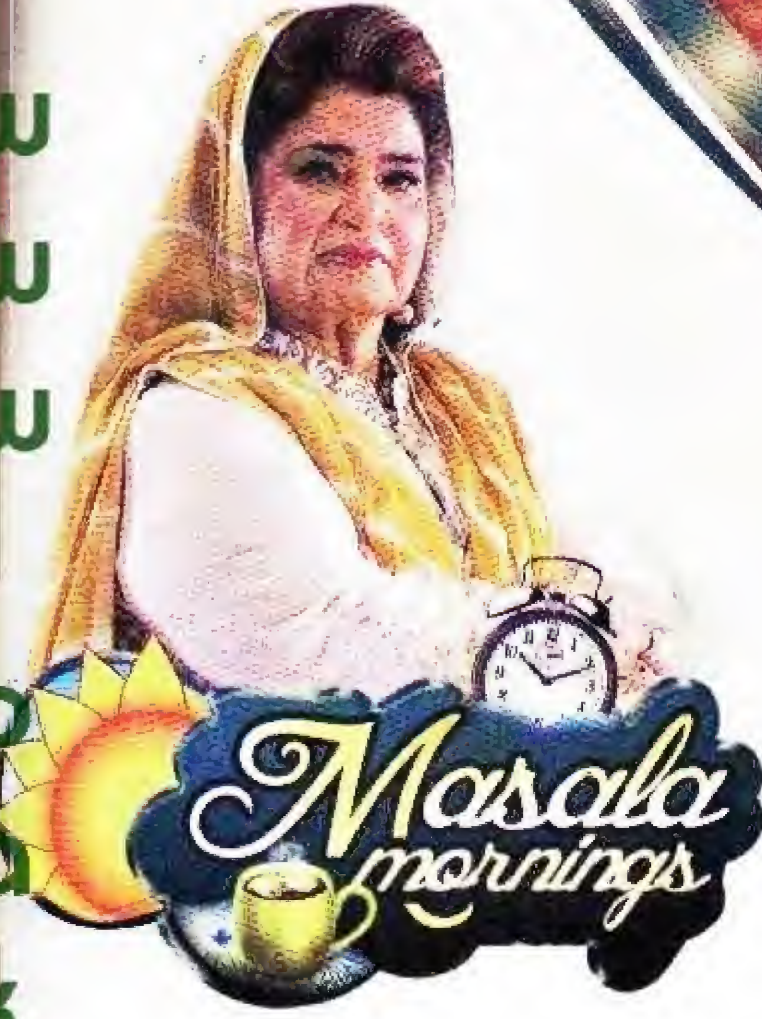
ملائی کباب

اجزاء:

250 گرام	ہف پیسٹری کا آٹا
2 پیالی	قیمہ (بھٹنا ہوا)
ایک عدد	انڈہ (پھینٹا ہوا)
	انڈے (آبلے اور پھورہ کئے ہوئے)
4 عدد	ہر ادھنیا
ایک کھانے کا چمچ	ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)
2 عدد	پھا ہوا گرم مصالحہ
1/2 چائے کا چمچ	
وائٹ ساس کے اجزاء:	
28 گرام	کھن
ایک کھانے کا چمچ	میدہ
ایک پیالی	تازہ دودھ
1/2 چائے کا چمچ	نئی ہوئی کالی مرچ
1/2 چائے کا چمچ	رائی دانے
1/2 چائے کا چمچ	نمک

ترکیب:

ساس چین میں کھن گرم کر کے میدہ بھونیں اس میں چمچ چلاتے ہوئے آہستہ آہستہ کر کے دودھ شامل کریں پھر کالی مرچ رائی دانے اور نمک ملا کر گاڑھا ہونے تک پکا کر چولہا بند کر دیں۔ اس میں قیمہ آبلے ہوئے انڈے ہری مرچیں ہر ادھنیا اور گرم مصالحہ ملا لیں۔ آٹے کو دو حصوں میں تقسیم کر کے ان کی روٹیاں تیل لیں۔ ایک روٹی کو پائی ڈش کی تہہ میں بچھائیں اس پر آمیزہ ڈالیں اور دوسری روٹی رکھ کر دبا دیں۔ روٹی کے اوپر برش کی مدد سے انڈہ لگائیں اور اسے پہلے سے گرم ادون میں 200°C پر سنہری رنگ آنے تک پکا کر نکال لیں۔



Chinese Tikka Kebabs

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	1/2 kg
Capsicums (cubed)	2
Onions (cubed)	2
Lemon juice	1 tbsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
White vinegar	2 tbsp
Soya sauce	1 tbsp
Chilli garlic sauce	2 tbsp
Egg white	1
Refined flour	2 tbsp
Cornflour	4 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Ginger/garlic paste	1 tsp
Salt	1 tsp
Oil	1/4 cup
Capsicum, spring onion	for decoration

Method:

- Marinate chicken with lemon juice, red chillies, vinegar, soya sauce, chilli garlic sauce, egg white, flour, cornflour, pepper, ginger/garlic and salt; set aside for 2 hours.
- Add capsicums and onions; set aside for a few minutes; pierce chicken, capsicum and onion alternately on wooden skewers.
- Heat oil in a frying pan; fry skewers thoroughly from all sides.
- Decorate a serving dish with spring onion and capsicum; place skewers on dish; serve.

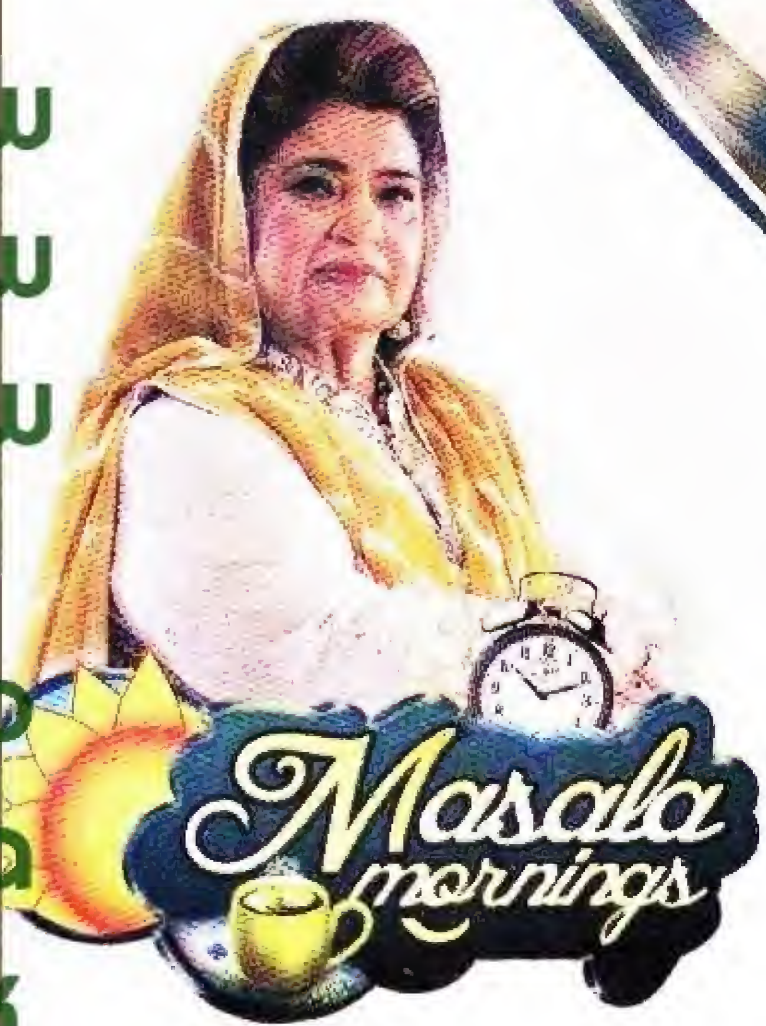
چائیز تیکہ کباب

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	1/2 کلو
شملہ مرچیں (چوکور کٹی ہوئی)	2 عدد
پیاز (چوکور کٹی ہوئی)	2 عدد
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچ
نئی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا لہسن اور ک	ایک چائے کا چمچ
نمک	ایک چائے کا چمچ
تیل	1/4 پیالی
شملہ مرچ، ہری پیاز	سجانے کے لئے

ترکیب:

مرغی کی بوٹیوں پر لیموں کا رس، لال مرچ، سرکہ، سویا ساس، چلی، گارلک ساس، انڈے، میدہ، کارن فلور، کالی مرچ، لہسن اور نمک ملا کر 2 گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔ اس میں شملہ مرچ اور پیاز ملائیں اور چند منٹ کے بعد مرغی کی بوٹیوں، شملہ مرچ اور پیاز کو ایک ایک کر کے لکڑی کی پیتھوں پر لگائیں۔ فراٹنگ پین میں تیل گرم کریں اور پیتھوں کو ہر طرف سے اچھی طرح سے تیل لیں۔ سرونگ ڈش میں ہری پیاز اور شملہ مرچ سجائیں اس پر پیتھیں رکھ کر پیش کریں۔



Darbari Mutton

Ingredients:

Mutton pieces	1/2 kg
Onions (finely cut)	1 cup
Kashmiri red chillies (ground)	6
Whole dried milk	1/2 cup
Hot spices powder	1 tsp
Yogurt (whipped)	1 cup
Sesame seeds	1 tbsp
Poppy seeds (powdered)	1 tbsp
Cashew nuts (powdered)	8
Green chillies (finely cut)	4
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Tomato purée	2 tbsp
Water	1 cup
Salt	1 tsp
Clarified butter	1 cup
Cucumber	for garnishing

Method:

- Heat clarified butter in a pot; fry onions golden
- Add Kashmiri red chillies, ginger/garlic, tomato purée and salt; fry.
- Add sesame seeds, hot spices, cashews, poppy seeds, water and mutton; cook till mutton is tender.
- Add whole dried milk and yogurt; fry; keep on dum.
- Add coriander and green chillies; dish out; garnish with cucumber; serve.

در باری گوشت

اجزاء:

1/2 کلو	بکرے کا گوشت
ایک پیالی	پیاز (باریک کٹی ہوئی)
6 عدد	کشمیری لال مرچیں (پسی ہوئی)
1/2 پیالی	کھویا
ایک چائے کا چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ
ایک پیالی	دہی (پھینٹی ہوئی)
ایک کھانے کا چمچ	سفید تل
ایک کھانے کا چمچ	پسی ہوئی خشخاش
8 عدد	کاجو (پسے ہوئے)
4 عدد	ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)
2 کھانے کے چمچے	ہرا دھنیا (چوپ کئے ہوئے)
ایک کھانے کا چمچ	پسا ہوا لہسن اور ک
2 کھانے کے چمچے	ٹماٹو پیوری
ایک پیالی	پانی
ایک چائے کا چمچ	نمک
ایک پیالی	گھی
سجانے کے لئے	کھیرا

ترکیب:

دہی میں گھی گرم کر کے پیاز سنہری کریں اس میں کشمیری لال مرچیں، لہسن اور ک ٹماٹو پیوری اور نمک ڈال کر بھونیں۔ اس میں گرم مصالحہ، تل، کاجو اور خشخاش، پانی اور گوشت ڈال کر گوشت گلنے تک پکائیں۔ اس میں کھویا اور دہی ملا کر بھونیں اور دم پر رکھ دیں۔ اس میں ہرا دھنیا اور ہری مرچیں ملائیں اسے ڈش میں نکالیں اور کھیرے سے سجادیں۔



Fiery Chilli Chicken with Creamy Sauce

Ingredients:

Chicken pieces (4 pieces)	1 kg
Lemon juice, Ginger/garlic paste	2 tbsp each
Curry leaves	10
Dried round, red chillies	10
Rice (uncooked), fresh coriander (chopped)	2 tbsp each
Yogurt (drained), Refined flour	1/2 cup each
Water	1/2 cup
Salt	1 tsp
Oil	1/4 cup
Tomatoes, spring onions (finely cut)	for garnishing
Boiled vegetables, French fries	as accompaniment

Sauce ingredients:

Ginger/garlic paste	1 tsp
Hot spices powder	1/2 tsp
Red chilli powder	1/2 tsp
Fresh cream	1/2 cup
Dried fenugreek leaves, sugar	1 tsp each
Fresh coriander (chopped)	1 tbsp
Tomato (blended), Tomato ketchup	4 tbsp each
Salt	1/2 tsp
Oil, Clarified butter	2 tbsp each

Method:

- Makes cuts on chicken pieces and set them aside.
- Blend red chillies, curry leaves, ginger/garlic and rice in a blender; add lemon juice, yogurt and salt.
- Marinate chicken with prepared masala; set aside for 4 hours.
- Cook chicken, refined flour, and oil in a pot for 15 minutes.
- Add water; cook till chicken is tender. Remove from flame.
- Heat oil and clarified butter in a saucepan; add all sauce ingredients except sugar and fenugreek; fry.
- Add chicken, fenugreek and sugar; keep on dum.
- Garnish with spring onions and tomatoes; serve with vegetables and fries.

چلی چکن و دکریمی ساس

اجزاء:

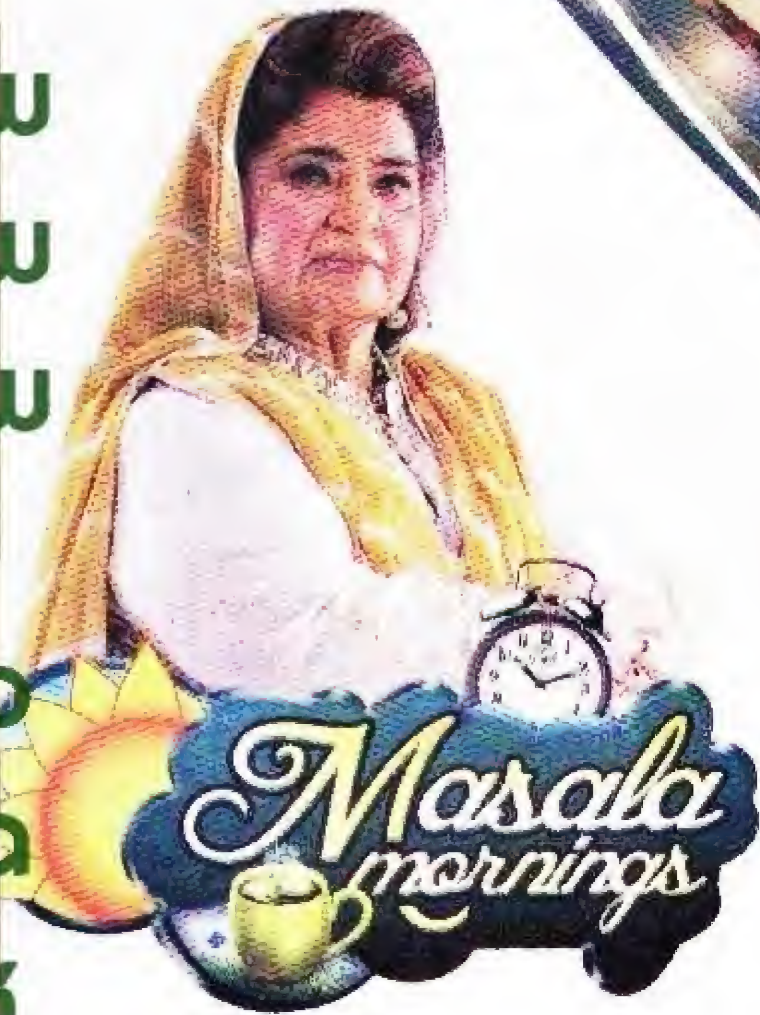
مرغی کی بوٹیاں (4 ٹکڑے)	ایک کلو
لیموں کا رس، پیاز، گاجر اور کدو	2'2 کھانے کے چمچے
کریم پیسٹ، سوکھی گول لال مرچیں	10'10 عدد
کچے چاول، ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	2'2 کھانے کے چمچے
دہی (پانی نکالی ہوئی)، میدہ پانی	1/2'1/2 پیالی
نمک	ایک چائے کا چمچ
تیل	1/4 پیالی
ٹماٹر، ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	سجائے کے لئے
اُپلی ہوئی سبزیاں، فریج فرائز	بمراہ پیش کرنے کے لئے

ساس کے اجزاء:

پیاز، گاجر اور کدو	ایک چائے کا چمچ
پیاز، گرم مصالحے، پیسٹ، لال مرچ	1/2'1/2 چائے کا چمچ
تازہ کریم	1/2 پیالی
قصوری میتھی، چینی	ایک ایک چائے کا چمچ
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
پسے ہوئے ٹماٹر، ٹماٹو کچپ	4'4 کھانے کے چمچے
نمک	1/2 چائے کا چمچ
تیل، گھی	2'2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

مرغی کے ٹکڑوں پر نشان لگا کر علیحدہ رکھ دیں۔ بلنڈر میں لال مرچیں، کریم پیسٹ، لیموں اور کدو کا رس، پیاز، گاجر اور کدو کے چمچوں کے ساتھ لیموں کا رس، دہی اور نمک ملا کر مرغی پر لگائیں اور 4 گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔ دہی میں مرغی، میدہ اور تیل ڈال کر 15 منٹ تک پکائیں پھر پانی ڈالیں اور مرغی گلتے تک پکائیں اور چوبیس سے آٹا لیں۔ ساس پین میں تیل اور گھی گرم کریں، اس میں میتھی اور چینی کے علاوہ ساس کے باقی اجزاء ملا کر بھون لیں، پھر چینی، قصوری میتھی اور مرغی ڈال کر دم پر رکھ دیں۔ مرغی کو ہری پیاز اور ٹماٹر سے سجائیں اسے فریج فرائز اور سبز یوں کے ہمراہ پیش کریں۔



Fish Karahi

Ingredients:

Fish fillets (small pieces)	½ kg
Lemon juice	¼ cup
Onion (finely cut)	1 cup
Cumin seeds (crushed)	1 tsp
Tomatoes (finely cut)	4
Ginger (finely cut)	2 tbsp
Red chilli powder	2 tsp
Ginger/garlic paste	1 tsp
Coriander seeds (roasted and ground)	1 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Carom seeds (powdered)	½ tsp
Green chillies (chopped)	1 tsp
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Dried fenugreek leaves	1 tsp
Green chillies (cut thickly)	4
Water	½ cup
Salt	1 tsp
Oil	½ cup

Method:

- Marinate fish pieces with lemon and cumin; set aside for 1 hour.
- Heat oil in a wok; fry onions golden.
- Add ginger/garlic, tomatoes, coriander, red chillies, carom seeds, hot spices, both green chillies, fish and water and cook for a few minutes; keep on dum.
- Add fenugreek, coriander, ginger and salt; dish out.

مچھلی کی کڑاہی

اجزاء:

مچھلی کے فیلے (چھوٹے ٹکڑے)	½ کلو
لیموں کا رس	¼ پیالی
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک پیالی
کنٹا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے)	4 عدد
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	2 کھانے کے چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	2 چائے کے چمچ
پسا ہوا لہسن اورک	ایک چائے کا چمچ
بھٹا اور پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی اجوائن	½ چائے کا چمچ
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی)	ایک چائے کا چمچ
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچ
قصوری میتھی	ایک چائے کا چمچ
ہری مرچیں (موٹی کٹی ہوئی)	4 عدد
پانی	½ پیالی
نمک	ایک چائے کا چمچ
تیل	½ پیالی

ترکیب:

مچھلی پر لیموں کا رس اور زیرہ لگا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں۔ اس میں لہسن اورک، ٹماٹر، دھنیا، لال مرچ، اجوائن، گرم مصالحہ دونوں ہری مرچیں، مچھلی اور پانی ڈال کر چند منٹ پکائیں، پھر دم پر رکھ دیں۔ اس میں میتھی، ہرا دھنیا، اورک اور نمک ڈال کر ڈش میں نکال لیں۔



ایک سپور
مکمل سکون



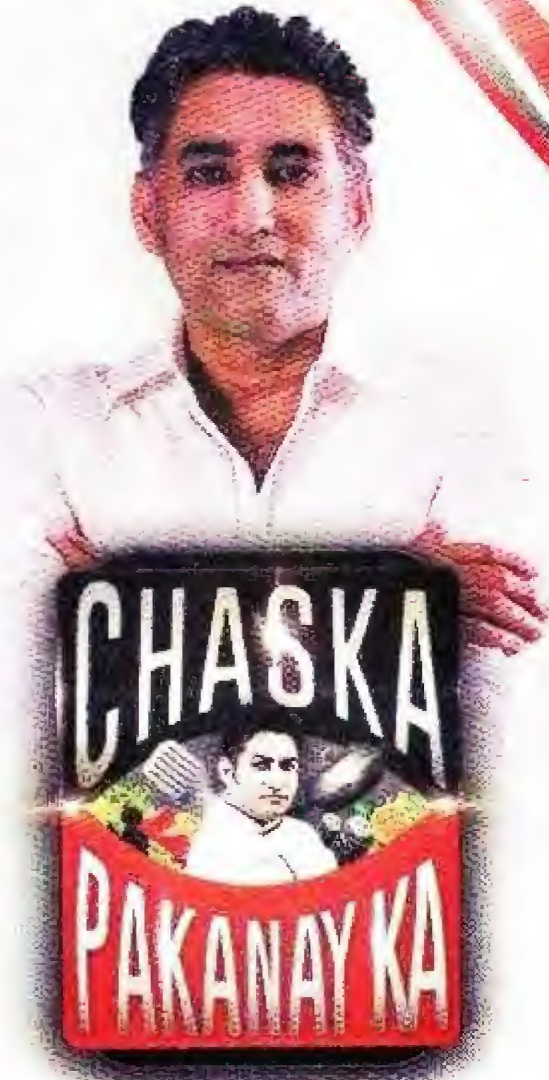
خیر

نزلہ، زکام اور کھانسی سے
حفاظتی علاج ہے



041-8847601-2 Fax: 041-8847607
info@ashrafphs.com www.ashrafphs.com

اشرف لیسارٹریز (پرائیویٹ) لمیٹڈ



Vegetable Kebab

Ingredients:

Carrot	1
Kidney beans	100 grams
Cauliflower	1
Potatoes (boiled)	200 grams
Green chillies (chopped)	2
Ginger (grated)	2 tbsp
Hot spices powder	1 tbsp
Cumin seeds	2 tsp
Cardamoms (powdered)	½ tsp
Chaat masala	1 tsp
Salt	2 tsp
Oil	½ cup
Fried chicken pieces	for garnishing

Method:

- Boil vegetables except potatoes for a few minutes and grind in chopper; place in a muslin cloth and squeeze out water.
- Mash potatoes and add to vegetables. Add remaining ingredients and shape into kebabs.
- Heat oil in a frying pan and fry kebabs from both sides till golden.
- Garnish with chicken pieces; serve.

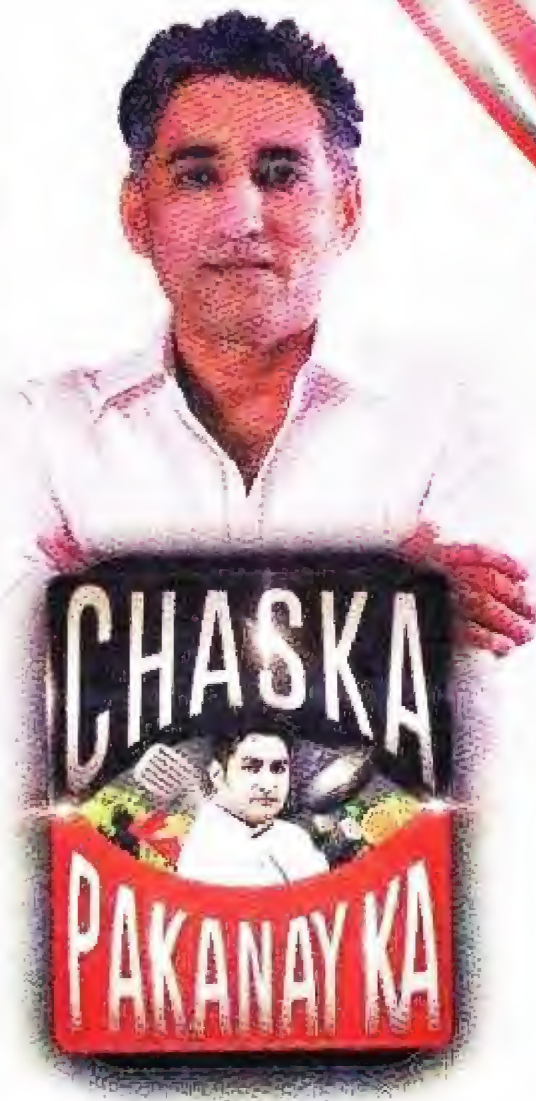
سبزی کباب

اجزاء:

گاجر	ایک عدد
لوبیا	100 گرام
پھول گوہی	ایک عدد
آلو (اُبیلے ہوئے)	200 گرام
ہری مرچیں (چوپ)	
کی ہوئی	2 عدد
ادریک (کدو کش)	2 کھانے کے چمچے
پہا ہوا گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
ثابت سفید زیرہ	2 چائے کا چمچ
پسی ہوئی الائچی	½ چائے کا چمچ
چاٹ مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	2 چائے کا چمچ
تیل	½ پیالی
مرغی کی ہڈی	
ہوئی بوٹیاں	سجانے کے لئے

ترکیب:

آلو کے علاوہ باقی سبزیوں کو چند منٹ اُبال کر چوپر میں یکجان کر لیں، پھر ملل کے کپڑے میں رکھ کر پانی نچوڑ لیں۔ آلو کا بھرنا کر کے سبزیوں کے ساتھ ملا لیں۔ اس میں باقی تمام اجزاء ملا کر کباب بنالیں۔ فرائننگ پین میں تیل گرم کریں اور کباب دونوں جانب سے سنہری کر کے اُتار لیں۔ مزیدار کباب مرغی کی بوٹیوں سے سجا کر پیش کریں۔



Sausage Rolls

Ingredients:

Chicken sausages	200 grams
Whole-wheat flour	2 cups
Carom seeds	1/4 tsp
Salt	to taste
Clarified butter	2 tsp
Oil	for frying

Method:

- Mix clarified butter, salt and carom seeds in whole-wheat flour and knead into dough with water.
- Divide dough into 4 cubes; roll out and cut each into halves.
- Cut sausages lengthwise into pieces. Follow the picture, and place 3 to 4 pieces of sausage in the middle of each dough piece and roll the dough. Repeat process to make more rolls.
- Heat oil in a wok and fry rolls till golden; remove on absorbent paper; serve.

ساج رولز

اجزاء:

200 گرام	مرغی کے ساجز
2 پیالی	آٹا
1/4 چائے کا چمچ	اجوائن
حسب ذائقہ	نمک
2 چائے کے چمچے	تیل
تیل کے لئے	

ترکیب:

آٹے میں تھیں اجوائن اور نمک ملا کر نیم گرم پانی سے گوندھ لیں۔ آٹے کے 4 چوکور پیڑے بنا کر نیلیں اور درمیان سے کاٹ لیں۔ ساجز کے لمبائی میں ٹکڑے کاٹ لیں۔ تصویر کے مطابق آٹے کے ایک ٹکڑے کے درمیان میں ساجز کے 3 سے 4 ٹکڑے رکھ کر ٹکڑے کو پیٹ لیں۔ اس عمل کو دہراتے ہوئے باقی رولز بھی تیار کر لیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور رولز سنہری حل کر جاؤں گے کاغذ پر نکال لیں۔



Vegetable Tahiri

Ingredients:

Basmati rice (soaked)	400 grams
Onion (finely cut)	1
Corn kernels	1 cup
Carrots (diced)	2
Potato (diced)	1
Tomato (diced)	1
Garlic paste	1 tsp
Cloves	3
Small cardamoms	6
Cinnamon	1 stick
Red chillies (crushed)	½ tsp
Turmeric powder	½ tsp
Hot spices powder	1 tsp
Water (luke-warm)	4 cups
Salt	to taste
Oil	2 tbsp

Method:

- Heat oil in a pot; fry cloves, cinnamon and cardamoms for 1 minute.
- Add onion and cook for 5 minutes.
- Add garlic, turmeric, red chillies, hot spices, tomato, potato, carrots, corn and salt; cook for a few minutes.
- Add rice and water; bring to boil on high flame. Reduce flame and leave on dum.

سبزیوں کی تھری

اجزاء:

لوٹگیں	3 عدد	باسمتی چاول	400 گرام
ہری الائچیاں	6 عدد	(بھیکے ہوئے)	
دارچینی	ایک ڈنڈی	پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
کٹی ہوئی لال مرچ	½ چائے کا چمچ	بھننے	ایک پیالی
پسی ہوئی ہلدی	½ چائے کا چمچ	گاجر (چھوٹے)	
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ	چوکور گولے	2 عدد
نم گرم پانی	4 پیالی	آلو (چھوٹے)	
نمک	حسب ذائقہ	چوکور گولے	ایک عدد
تیل	2 کھانے کے چمچے	نٹائز (چھوٹے)	
		کٹے ہوئے	ایک عدد
		پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ

ترکیب:

دہلی میں تیل گرم کر کے لوٹگیں، دارچینی اور الائچیاں ایک منٹ تک بھونیں پھر پیاز ڈال کر 5 منٹ پکائیں۔ اس میں ہلدی، لال مرچ، گرم مصالحہ، نمٹائز، آلو، گاجر، بھننے اور نمک ملا کر چند منٹ مزید پکائیں۔ اس میں چاول اور پانی ملا کر پہلے تیز آگ پر پالیں پھر آگ ہلکی کر کے پکائیں اور دم پر رکھ دیں۔



Chicken Pot Roast

Ingredients:

Whole chicken	1
Cumin powder	2 tsp
Ginger paste	1 tsp
Cinnamon powder	1/2 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Nutmeg powder	a pinch
Hot spices powder	1 tsp
Lemon	1
Cloves	8
Garlic	8 cloves
Salt	1 tsp
Oil	1 cup

Method:

- Mix cumin, ginger, cinnamon, red chillies, nutmeg, pepper, hot spices, cloves and salt in a bowl.
- Pat chicken dry with cloth; rub mixture thoroughly on inside and outside of chicken and refrigerate for 2 hours.
- Rub garlic and lemon thoroughly on the chicken. Heat oil in a wide-necked pot and cook chicken till tender.
- Fry thoroughly; dish out; cut roast into pieces; serve.

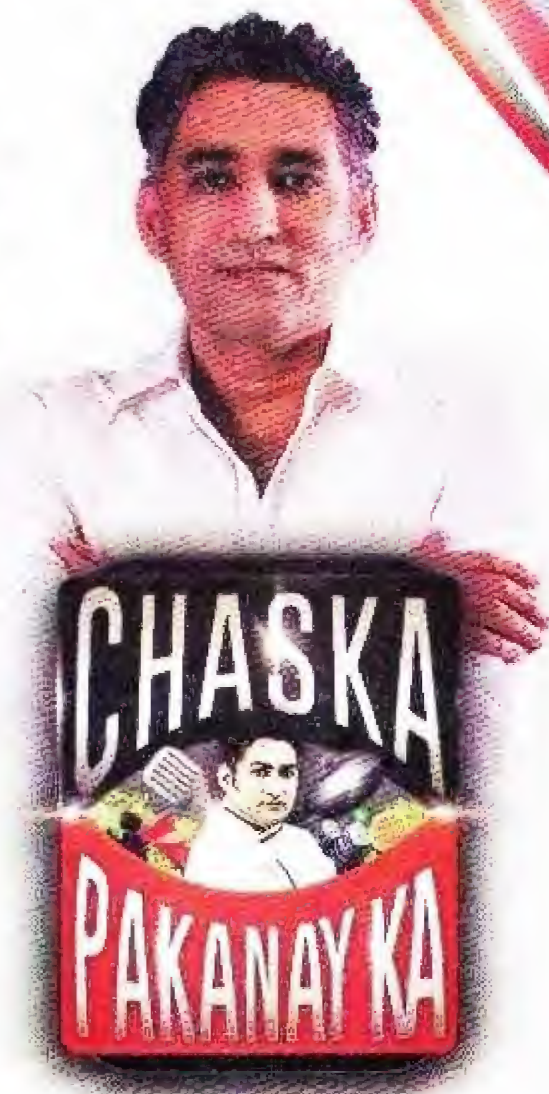
پوٹ روست مرغی

اجزاء:

سالم مرغی	ایک عدد
پیسا ہوا سفید زیرہ	2 چائے کے تچے
پسی ہوئی ادراک	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی دارچینی	1/2 چائے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی جانفل	ایک چٹلی
پیسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
لیموں	ایک ٹکڑا
لوتکیں	8 عدد
لہسن (چوپ کئے)	8 جے
نمک	ایک چائے کا چمچ
تیل	ایک پیالی

ترکیب:

ایک پیالے میں زیرہ، ادراک، دارچینی، لال مرچ، جانفل، کالی مرچ، گرم مصالحہ، لوتکیں اور نمک ملا لیں۔ مرغی کو کسی کپڑے سے اچھی طرح سے خشک کر لیں، پھر پیالے کا مصالحہ اس پر اندر باہر اچھی طرح سے لگائیں اور 2 گھنٹوں کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ لیموں اور لہسن کو مرغی پر اچھی طرح سے لگائیں۔ کھلمنہ کی دہنگی میں تیل گرم کریں اور مرغی ڈال کر گوشت گھسنے تک پکائیں، پھر اسے اچھی طرح سے بھون کر ڈش میں نکالیں۔ مزیدار روست ٹکڑے کاٹ کر پیش کریں۔



Semolina Pudding

Ingredients:

Milk (fresh)	250 ml
Semolina	25 grams
Pistachios (roasted)	50 grams + for garnishing
Sugar	75 grams
Small cardamoms (powdered)	1 tsp

Method:

- Mix sugar in milk and bring to boil.
- Add semolina and cook till thick, on low flame.
- Add pistachios and cardamoms and cook.
- Dish out; garnish with pistachios; serve

شوجی کی پڈنگ

اجزاء:

250 ملی لیٹر	تازہ دودھ
25 گرام	شوجی
50 گرام + سجانے کے لئے	پستے (بھنے ہوئے)
75 گرام	چینی
ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی الائچی

ترکیب:

دودھ میں چینی ڈال کر اُبال لیں۔ اس میں شوجی شامل کریں اور ہلکی آنچ پر گاڑھا ہونے تک پکائیں۔ اس میں الائچی اور پستے ڈال کر کے مزید پکائیں۔ اسے ڈش میں نکالیں اور پستوں سے سجھا کر فرج میں رکھ دیں۔

پیکل شہزاد

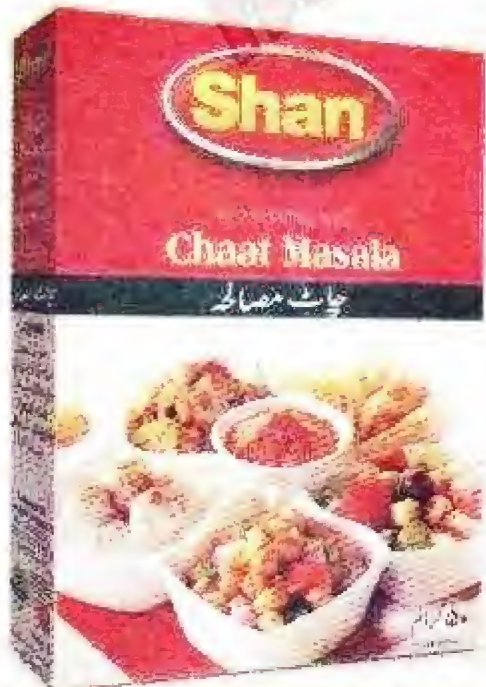
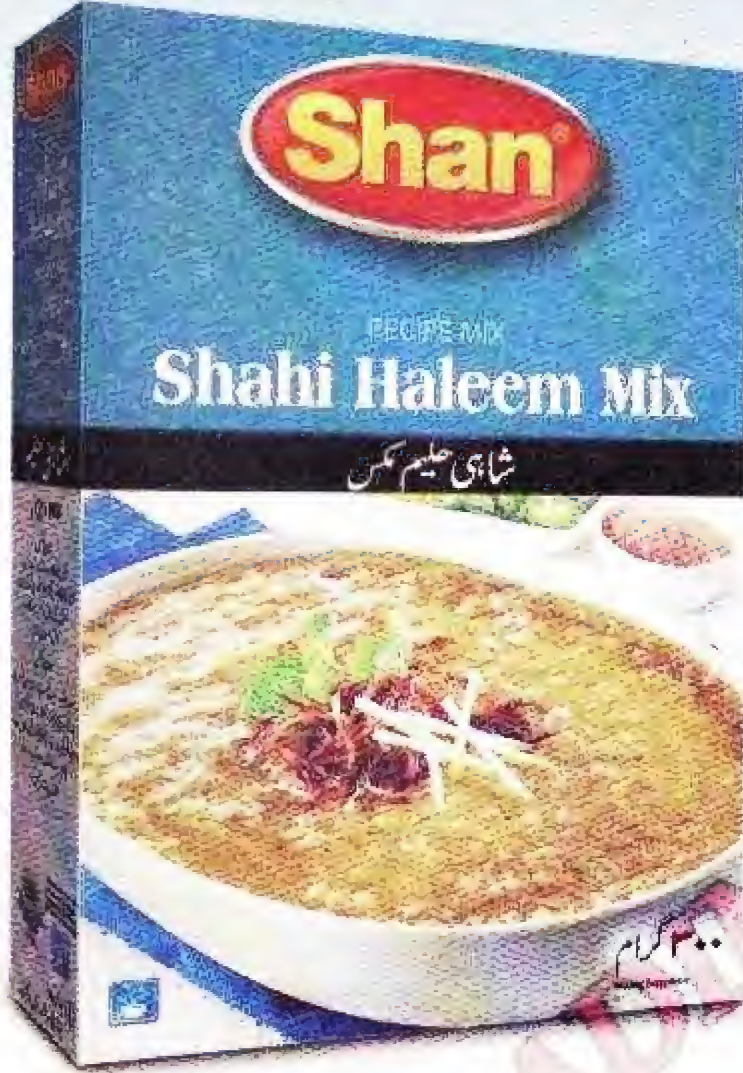
EVERY FRIDAY AT 8:00 P.M.

تحریر: کے۔ رحمان | ہدایات: ایم۔ اشعرا صفر | پیشکش: ماں انٹرٹینمنٹ

کاسٹ: معمر رانا، سبرین ہسبانی، منشا پاشا، قوی خان، طلعت حسین، عصمت اقبال،

مہک علی، سیمی پاشا، شمعون عباسی اور شامین خان

دیگی حلیم جیسا پرفیکٹ مزا!



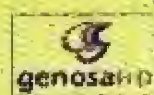
بہترین ذائقے کے لیے شان چاٹ مصالحے کے ساتھ پیش کریں



زندگی کو دیں زیتون کی طاقت

صرف CANOLIVE دیتا ہے کنولا اور سن فلاور آئل کے لذیذ مکس میں زیتون کے تیل کے فوائد۔
سپین سے امپورٹ کئے گئے زیتون کے صحت بخش اینٹی آکسیڈینٹ کے ساتھ CANOLIVE دیتا ہے
صحت اور بچت، بغیر ذائقے پر جھوٹے کئے۔

تو اب اپنا بچہ چوائس اور اپنی زندگی کو دیکھئے زیتون کی طاقت۔



GENOSA ID, S.A.
Parque tecnologico de Andalucia
29590 Campanillas, Malaga, SPAIN



Punjab Oil Mills Limited
An ISO 9001 & FSSC 22000 CERTIFIED COMPANY



PS: 2695 - 2012 (R)
GM/PS - 2310 / 2009 (R)



CANOLIVE®

Premium Cooking Oil

Be Smart!



- ✓ Low saturated fats and 100% cholesterol free - Improved heart health
- ✓ Vitamins A,D & E - Stronger bones, better vision and healthier skin
- ✓ With $\Omega 3$ & $\Omega 6$ - Improved heart health and stronger immune system
- ✓ Olive Guard Action - Improved health and protection from heart disease and other ailments
- ✓ Recommended by Pakistan National Heart Association - Doctor's choice

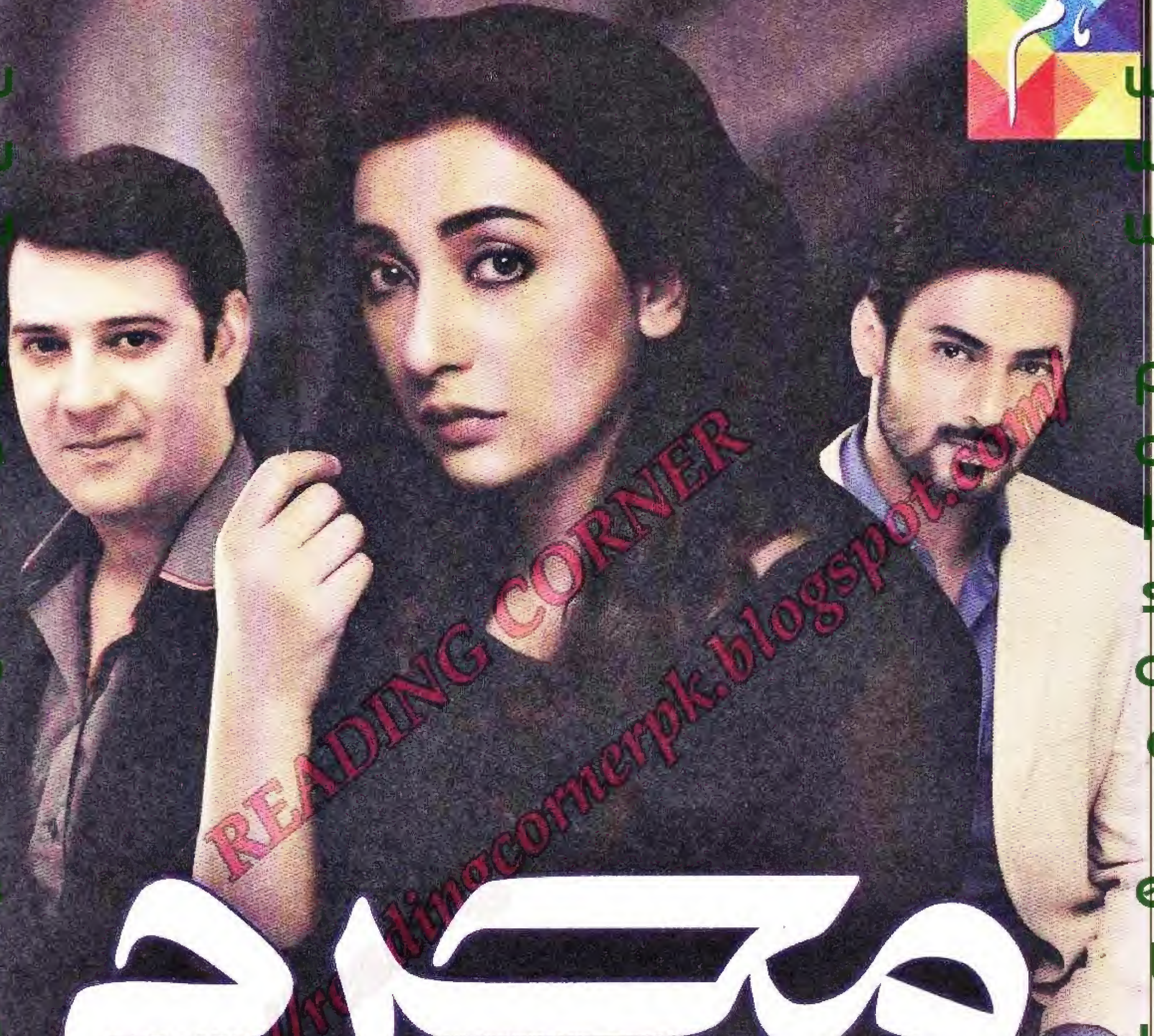


PANAH

Recommended by
Pakistan National Heart Association

"CanOlive significantly reduces the risk of cardio-vascular diseases."





مومال

EVERY THURSDAY AT 8:00 P.M.

A PRESENTATION OF MOOMAL ENTERTAINMENT

کاسٹ: معمر رانا، عائشہ خان، زاہد احمد، شازیہ ناز، شہریار زیدی، آغا علی، ساجدہ سید



MAKE IT
POSSIBLE



A SMART LIFE WITH 3G RIDE



HUAWEI **Ascend Y520**

Rs.11,299/-



4.5 Inch Big Screen



5 MP Rear Camera with Flash
& full screen smile shot



Video Recording & Playback



Android 4.4 Kit Kat



Dual-Core 1.3GHz Processor
with 512MB RAM / 4GB eMMC ROM



Long Battery Life



consumer.huawei.com/pk

facebook.com/HuaweiPakistan

Huawei Official Partner
1 Year Warranty by

AIRLINK COMMUNICATION



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



THE LAST WILL



"Mix red cabbage, chicory, endives and onions. Add me red prepper, black olives, salt and finally, sprinkle me with Borges Extra Virgin Olive Oil. You will never forget that taste."



ZaitoonPakistan | www.zaitoonpakistan.com

BORGES - The Gorgeous





Kidney Beans and Cream Salad

Ingredients:

Red kidney beans (boiled)	2 cups
Cucumbers (cut into small pieces)	2
Tomatoes (cut into small pieces)	2
Mayonnaise	1/2 cup
Sugar	1 tsp
Lemon juice	1 tbsp
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
Cream	2 tbsp
Tomato ketchup	2 tbsp
Salt	1/4 tsp
Fresh coriander (finely cut)	for garnishing

Method:

- Mix all ingredients in a big bowl.
- Garnish with coriander; serve.

لوبیا اور کریم سلاد

اجزاء:

ایک کھانے کا چمچہ	لیموں کا رس	2 پیالی	لال لوبیا (ابلا ہوا)
1/2 چائے کا چمچہ	کٹی ہوئی کالی مرچ	2 عدد	کھیرے (چھوٹے کٹے ہوئے)
2 کھانے کے چمچے	کریم	2 عدد	ٹماٹر (چھوٹے کٹے ہوئے)
2 کھانے کے چمچے	ٹماٹو کچپ	1/2 پیالی	مایونیز
1/4 چائے کا چمچہ	نمک	ایک چائے کا چمچہ	چینی
سجانے کے لئے	ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)		

ترکیب:

ایک بڑے پیالے میں تمام اجزاء ملائیں اسے ہرے دھنئے سے سجا کر پیش کریں۔



Tarka

South-Indian Rice

Ingredients:

Rice (soaked)	1/2 kg
Gram lentils (soaked)	1/2 cup
Pigeon peas (split and skinned)	1/2 cup
Dried, red round chillies	6
Curry leaves	6
Mustard seeds	1 tsp
Fresh coconut (grated)	1 cup
Turmeric powder	1 tsp
Onion (chopped)	1
Water	3 cups
Salt	1/2 tsp
Oil	1/2 cup + 4 tbsp
Red chillies (crushed)	for sprinkling

Method:

- Heat 4 tablespoons oil in a pot; fry onion golden.
- Add turmeric, gram lentils, pigeon peas, salt and 1 cup water. Bring to boil.
- Add rice and remaining water; cook till dry; keep on dum.
- Remove rice in a bowl.
- Heat remaining oil in a frying pan; fry curry leaves, red chillies, mustard seeds and coconut; pour on top of rice.
- Sprinkle chillies over rice; serve.

شمالی انڈین چاول

اجزاء:

ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی ہلدی	1/2 کلو	چاول (بھیکے ہوئے)
ایک عدد	پیاز (چوپ کی ہوئی)	1/2 پیالی	پنے کی دال (بھیک کی ہوئی)
3 پیالی	پانی	1/2 پیالی	ارہر کی دال (بھیک کی ہوئی)
1/2 چائے کا چمچ	نمک	6 عدد	شونگی گول لال مرچیں
1/2 پیالی + 4 کھانے کے چمچے	جیل	6 عدد	کرہی پتے
چھڑکنے کے لئے	ٹکی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	رائی دانے
		ایک پیالی	تازہ ناریل (کدو کش)

ترکیب:

دبھی میں 4 کھانے کے چمچے تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں اس میں ایک پیالی پانی ہلدی پننے کی دال ارہر کی دال اور نمک ملا کر ڈالیں۔ اس میں چاول اور باقی پانی ڈال کر پانی خشک ہوئے تک پکا کر دم پر رکھ دیں۔ چاول پیالے میں نکال لیں۔ فرائننگ پین میں باقی تیل گرم کر کے کرہی پتے لال مرچیں رائی دانے اور ناریل ٹھونڈیں اور چاولوں پر ڈال دیں۔ مزیدار چاول کٹی ہوئی لال مرچ چھڑک کر پیش کریں۔



Greek Toasted Pasta

Ingredients:

Shell pasta (boiled)	1 cup
Chicken pieces (boneless)	100 grams
Tomato	1
Onion	1
Cucumber	1
Lettuce leaves	2
Black olives	4
Garlic (chopped)	1 tsp
Parmesan cheese	1 tbsp
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
Red chilli powder	1/2 tsp
Lemon juice	2 tbsp
Salt	1/2 tsp
Oil	1 tbsp

Method:

- Sprinkle red chillies and salt on chicken pieces.
- Brush oil on a grill pan; grill chicken pieces.
- Cut tomato, onion, lettuce, cucumber and olives; place in a serving bowl.
- Add pasta, chicken and remaining ingredients; serve.

گریک ٹوسٹڈ پاستا

اجزاء:

لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک چائے کا چمچ	شیل پاستا (اُبلایا ہوا)	ایک پیالی
پار میزان پیئر	ایک کھانے کا چمچ	مرغی کی بونیاں (بغیر ہڈی)	100 گرام
کٹی ہوئی کالی مرچ	1/2 چائے کا چمچ	ٹماٹر	ایک عدد
پسی ہوئی لال مرچ	1/2 چائے کا چمچ	پیاز	ایک عدد
لیمون کارس	2 کھانے کے چمچے	کھیرا	ایک عدد
نمک	1/2 چائے کا چمچ	سلاو پتے	2 عدد
تیل	ایک کھانے کا چمچ	کالے زیتون	4 عدد

ترکیب:

مرغی کی بونیوں پر لال مرچ اور نمک ملا لیں۔ گرل پین کو چمکنا کر کے مرغی کی بونیاں اس پر سینک لیں۔ ٹماٹر پیاز سلاو پتے کھیرے اور زیتون کو کاٹ کر ایک سرونگ پیالے میں ڈالیں۔ اس میں پاستا مرغی کی بونیاں اور باقی اجزاء ملا کر پیش کریں۔



Prawn Masala

Ingredients:

Prawns (washed)	1 kg
Onions (chopped)	250 grams
Tomatoes (chopped)	250 grams
White vinegar	4 tbsp
Turmeric powder	1 tsp
Coriander powder	2 tsp
Cumin seeds	2 tsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Hot spices powder	1 tsp
Fenugreek seeds	2 tsp
Dried, round red chillies	6
Salt	1 tsp
Oil	½ cup
Fresh coriander, ginger (finely cut)	for garnishing

Method:

- Marinate prawns with vinegar.
- Heat oil in a pot; fry ginger/garlic, turmeric, coriander, cumin, fenugreek seeds, hot spices and salt.
- Add prawns; fry on high flame for a few minutes.
- Add tomatoes, onions and red chillies; keep on dum.
- Garnish with fresh coriander and ginger; serve.

جھینگہ مصالحہ

اجزاء:

جھینگے (ڈھلے ہوئے)	ایک کلو
پیاز (چوپ کی ہوئی)	250 گرام
ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)	250 گرام
سفید سرکہ	4 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا دھنیا	2 چائے کے چمچے
سفید زیرہ	2 چائے کے چمچے
پسا ہوا لہسن اور مک	ایک کھانے کا چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
میٹھی دانے	2 چائے کے چمچے
سوکھی گول لال مرچیں	6 عدد
نمک	ایک چائے کا چمچ
تیل	½ پیالی
ہر ادھنیا اور مک	باریک کٹی ہوئی
چھڑکے کے لئے	چھڑکے کے لئے

ترکیب:

جھینگوں میں سرکہ ملا کر رکھ دیں۔ دیکھی میں تیل گرم کریں اس میں لہسن اور مک ہلدی دھنیا زیرہ میٹھی دانے گرم مصالحہ اور نمک ملا کر بھونیں۔ اس میں جھینگے ملا کر تیز آگ پر چند منٹ تک بھونیں پھر ٹماٹر پیاز اور لال مرچیں ملا کر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار جھینگے ہر ادھنیا اور مک چھڑک کر پیش کریں۔



Tarka

Vegetable Sizzler

Ingredients:

Cottage cheese (cubed)	200 grams
Onion (cut into small pieces)	1
Mushrooms (cut into small pieces)	1 cup
Carrots (cut into small pieces)	1 cup
Capsicums (cut into small pieces)	2
Peas	1 cup
Potatoes (cubed)	2
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Tomato ketchup	1 cup
Garlic (chopped)	1 tbsp
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
Dried round red chillies	6
Hot chilli sauce	1 tbsp
Salt	1/2 tsp
Butter	100 grams
Oil	1 cup

Method:

- Heat oil in a pot; fry potatoes, carrots, capsicums, peas, mushrooms, and cheese golden; remove.
- Heat half butter in a wok; cook red chillies, fried vegetables, pepper, ketchup, chilli sauce, garlic and salt for 1 minute.
- Heat a sizzler; add remaining butter, and onion; add wok ingredients; serve.

سبز یوں کا سیزلر

اجزاء:

ٹماٹو کچپ	ایک پیالی	200 گرام پنیر (چوکور کٹا ہوا)
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ	ایک عدد پیاز (چھوٹی کٹی ہوئی)
کٹی ہوئی کالی مرچ	1/2 چائے کا چمچ	ایک پیالی نکھسی (چھوٹی کٹی ہوئی)
شوگھی گول لال مرچیں	6 عدد	ایک پیالی گاجر (چھوٹی کٹی ہوئی)
ہاٹ چلی ساس	ایک کھانے کا چمچ	2 عدد شملہ مرچ (چھوٹی کٹی ہوئی)
نمک	1/2 چائے کا چمچ	ایک پیالی مٹر
100 گرام مکھن		2 عدد آلو (چوکور کٹا ہوا)
تیل	ایک پیالی	2 کھانے کے چمچے ہر ادھنیا (چوپ کیا ہوا)

ترکیب:

دیگی میں تیل گرم کر کے آلو گاجر شملہ مرچ، مٹر، نکھسی اور پنیر سنہری تل کر نکال لیں۔ کڑاہی میں 1/2 مکھن گرم کر کے لال مرچیں، تلی ہوئی سبزیاں، کالی مرچ، ٹماٹو کچپ، ہاٹ چلی ساس، لہسن اور نمک ملا کر ایک منٹ تک پکائیں۔ سیزلر گرم کر کے اس میں باقی مکھن اور پیاز کے ٹکڑے ڈالیں اس پر کڑاہی کے اجزاء ڈال کر پیش کریں۔

simply
SUFI

- No Preservatives
- Premium Recipe
- More Chicken
- Quality Ingredients



Premium **SHAMI KABAB**

شامی کباب

NEW
LAUNCH



Also available



SEEKH KABAB



GOLA KABAB



NEW
RECIPE

Available at all leading stores nationwide

add NEW
FLAVOURS
to life !!

www.simplysufi.com





Masala Fish

Ingredients:

Fish fillet	1/2 cup
Gram flour	1 cup
Yoghurt	1/2 cup
Egg	1
Carom seeds	1 tsp
Lemon juice	1 tbsp
Red chillies powder	1 tbsp
Ginger/garlic powder	4 tbsp
Salt	to taste
Oil	to frying
Chaat masala, green coriander	for garnishing

Method:

- Cube fish and marinate for 30 minutes with vinegar; remove from vinegar and dry.
- Mix remaining ingredients in a bowl; add little water if batter seems too thick.
- Immerse fish in batter; set aside for 20 minutes.
- Heat oil in a pan; fry fish golden. Remove on absorbent paper.
- Garnish with chaat masala and coriander; serve.

مصالحے دار مچھلی

اجزاء:

1/2 کلو	مچھلی کے قے
1/2 پیالی	سفید سرکہ
ایک پیالی	بیسن
1/2 پیالی	دہی
ایک عدد	انڈا
ایک چائے کا چمچ	اجوائن
ایک کھانے کا چمچ	لیموں کا رس
ایک کھانے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ
4 کھانے کے چمچے	پسا ہوا بسن اور رک
حسب ذائقہ	نمک
تلنے کے لئے	تیل
چھڑکنے کے لئے	چاٹ مصالحہ ہرا دھنیا

ترکیب:

مچھلی کے چوکور ٹکڑے کاٹیں اور ان پر سرکہ لگا کر 1/2 گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ مچھلی کو سر کے سے نکال کر خشک کر لیں۔ ایک پیالے میں باقی تمام اجزاء ملا لیں اگر گاڑھا محسوس ہو تو اس میں تھوڑا سا پانی شامل کر لیں۔ مچھلی کے ٹکڑوں کو اس میں ڈال کر 20 منٹ کے لئے رکھ دیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور مچھلی کے ٹکڑے سنہری قے کر جاؤ جب کاغذ پر نکال لیں۔ مزیدار مچھلی ہرا دھنیا اور چاٹ مصالحہ چھڑک کر پیش کریں۔



Prawn Pulao

Ingredients:

Prawns	30 pieces
Rice (soaked)	2 cups
Garlic (chopped)	8 cloves
Red chillies powder	1 tsp
Turmeric powder	1 tsp
Onions (finely chopped)	2
Cloves	5
Cinammon	2 sticks
Small cardamoms	3
Dessicated coconut	2 tbsp
Water	4 cups
Salt	to taste
Oil	2 tbsp
Fresh coriander (finely cut)	for garnishing
Raita	as accompaniment

Method:

- Cook prawns, red chillies, turmeric and salt in little water till prawns change colour; remove from flame.
- Heat oil in a pot, add onions, garlic, cloves, cinammon, and cardamoms and fry; add rice and cook for 5 minutes while stirring continuously
- Add chillies, turmeric, water and salt and cook till dry.
- Add prawns and coconut; keep on dum.
- Dish out. Garnish with coriander and serve with raita.

جھینگا پلاؤ

اجزاء:

جھینگے	30 عدد	ہری الائچیاں	3 عدد
چاول (بھیکے ہوئے)	2 پیالی	ناریل (کدو کش کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے
لہسن (چوپ کئے ہوئے)	8 جوے	پانی	4 پیالی
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	نمک	حسب ذائقہ
پسی ہوئی ہلدی	ایک چائے کا چمچ	تیل	2 کھانے کے چمچے
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد	ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	چھڑکنے کے لئے
لوتکیں	5 عدد	رائے	ہمراہ پیش کرنے کے لئے
دارچینی	2 ٹکڑے		

ترکیب:

دبئی میں جھینگے، لال مرچ، ہلدی اور نمک ڈالیں اس میں تھوڑا سا پانی ملائیں اور جھینگوں کا رنگ تبدیل ہونے تک پکا کر چولہا بند کر دیں۔ دبئی میں تیل گرم کریں اس میں پیاز، لہسن، لوتکیں، دارچینی اور الائچیاں بھونیں پھر چاول ملا کر 5 منٹ تک چمچ چلاتے ہوئے پکائیں۔ اس میں لال مرچ، ہلدی، پانی اور نمک ملا کر پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اس میں ناریل اور جھینگے ملا کر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار پلاؤ ڈش میں نکالیں اس پر ہرا دھنیا چھڑکیں اور رائے کے ہمراہ پیش کریں۔



Meat Loaf

Ingredients:

Beef mine (finely ground)	1/2 kg
Breadcrumbs	3/4 cup
BBQ sauce	2 tbsp
Onion (chopped)	1
Garlic (chopped)	2 cloves
Celery (chopped)	1/2 cup
Worcestershire sauce	1 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tbsp
Mustard paste	1/2 tbsp
Egg	1
Brown sugar	1 tsp
Salt	to taste
Olive oil	2 tbsp
Tomato ketchup	for garnishing
Egg (boiled and sliced)	for garnishing
Lettuce leaves, spring onion	for decoration

Method:

- Heat oil in a pot; fry onion and garlic; add celery, pepper, brown sugar and salt.
- Fry on high flame for 1 minute; remove from flame and allow to cool.
- Add to mince and add remaining ingredients. Brush oil on a loaf pan; pour batter in it; bake in a pre-heated oven at 200°C for 20 minutes.
- Decorate a serving dish with lettuce leaves; place meat loaf on top; garnish with ketchup and egg; serve.

گوشت کا لوف

اجزاء:

1/2 کلو	گائے کا باریک پٹا ہوا قیر
3/4 پیالی	ڈبل روٹی کا چورہ
2 کھانے کے چمچے	باربی کیوساس
ایک عدد	پیاز (چوپ کی ہوئی)
2 جوے	لہسن (چوپ کیا ہوا)
1/2 پیالی	سیلری (چوپ کی ہوئی)
ایک کھانے کا چمچ	وڈسٹر شائرسا
ایک کھانے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
1/2 کھانے کا چمچ	مسٹر ڈیسٹ
ایک عدد	انڈا
ایک چائے کا چمچ	براؤن چینی
حسب ذائقہ	نمک
2 کھانے کے چمچے	زیتون کا تیل
	ٹماٹو کچپ، سلاڈ پے انڈا (اُبلایا اور قتلے کیا ہوا) سجانے کے لئے

ترکیب:

دبلی نہیں تیل گرم کر کے پیاز اور لہسن بھونیں۔ اس میں سیلری، کالی مرچ، براؤن چینی اور نمک ملا کر تیز آگ پر ایک منٹ تک بھون کر چولہا بند کر دیں۔ اس آمیزے کو ٹھنڈا کر کے قیے میں ملائیں اس میں باقی تمام اجزاء ملا لیں۔ لوف کے سانچے کو چکنا کریں اس میں آمیزہ ڈال کر پہلے سے گرم اوون میں 200°C پر 20 منٹ پکا کر نکال لیں۔ سرونگ ڈش کو سلاڈ پٹوں سے سجائیں اس پر لوف رکھیں اسے ٹماٹو کچپ اور انڈے سے سجادیں۔

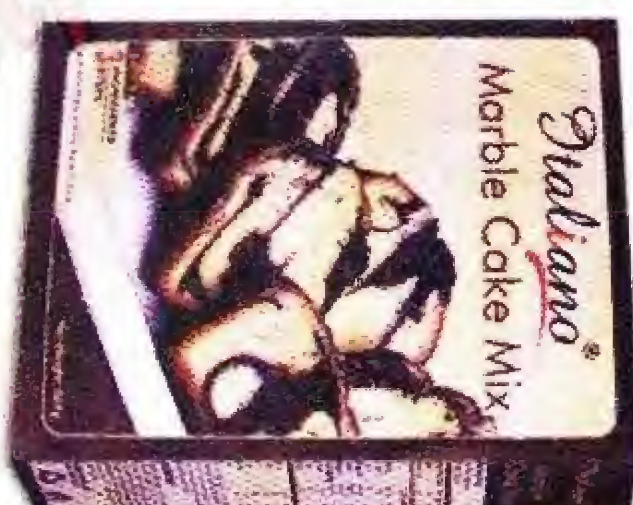
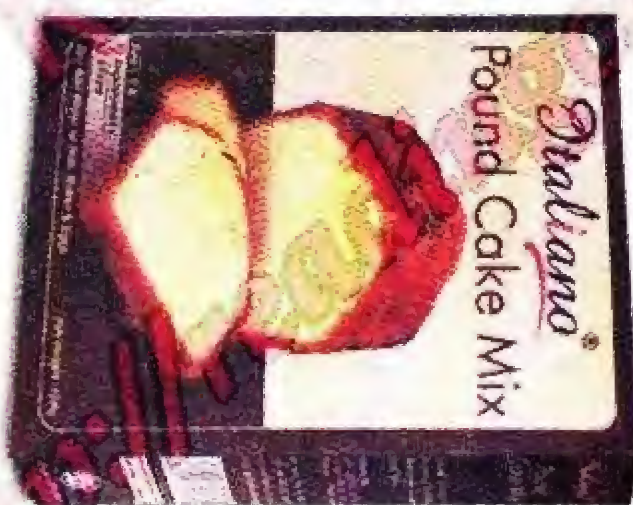
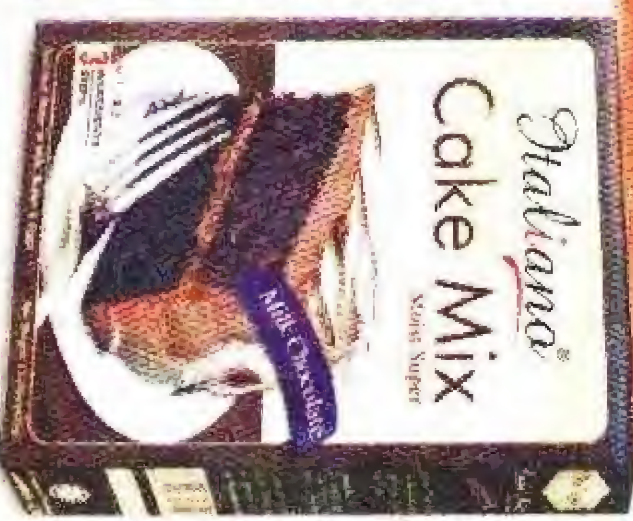


Italiana®

Give Better Taste To Your Home Baking...

Italiana Baking Range

- Brownie Mix (Traditional Chocolate Fudge)
- Brownie Mix (Dark Chocolate Fudge)
- Cake Mix (Moist Super)
- Pound Cake Mix
- Marble Cake Mix



Product Range

- Cake Mix, Brownie Mix
- Cocoa Powder
- Tempura Flour
- Self Raising Flour
- Cooking Chocolate
- Sprinkles
- Effron Threads

REPCOM



Chocolate Pudding

Ingredients:

Fresh milk	2 ¾ cups
Corn flour	¼ cup
Caster Sugar	½ cup
Cocoa powder	3 tbsp
Vanilla essence	1 tsp
Salt	1 pinch
Butter	2 tbsp
Glazed cherries	for garnishing

Method:

- Cook milk, sugar, cocoa powder, cornflour and salt in a saucepan while stirring continuously on medium flame for a few minutes; bring to boil.
- Remove from flame when pudding begins to stick to the spoon.
- Add butter and essence; allow to cool.
- Pour into glasses and refrigerate. Garnish with cherries; serve.

چاکلیٹ پڈنگ

اجزاء:

2 ¾ پیالی	تازہ دودھ
¼ پیالی	کارن فلوئر
½ پیالی	پسی ہوئی چینی
3 کھانے کے چمچے	کوکو پاؤڈر
ایک چائے کا چمچ	ونیل ایسنس
ایک چمکی	نمک
2 کھانے کے چمچے	مکھن
سجانے کے لئے	گلینڈ چیری

ترکیب:

ساس بین میں دودھ چینی، کوکو پاؤڈر، کارن فلوئر اور نمک ملا کر چمچ چلاتے ہوئے درمیانی آگ پر ابال آنے تک چند منٹ پکائیں۔ جب آمیزہ اتنا گاڑھا ہو جائے کہ چمچے پر تہہ جھنے لگے تو چولہا بند کر دیں۔ اس میں مکھن اور وونیل ایسنس ملا کر ٹھنڈا ہونے دیں۔ اسے گلاسوں میں ڈال کر فریج میں رکھ دیں۔ اس کے اوپر چیری لگا کر پیش کریں۔



پکٹ میں دیئے گئے
کارڈ کو اسکرچ کریں اور جیتیں

روزانہ

موبائل بیلنس اور ڈھیروں قیمتی انعامات



ہنر دلوں پہ راج کرنے کا!



Double Melt Super Pizza

Ingredients:

Pizza dough	1 cup
Tomato sauce	2 tbsp
Mozzarella cheese (grated)	1 cup
Cabbage, carrots (finely cut)	for garnishing

Method:

- Divide pizza dough into two; roll both halves into thin discs.
- Spread half cheese on one disc; place the other disc on top.
- Lightly roll a rolling pin over it to bind the discs together.
- Spread remaining cheese, and tomato sauce on top.
- Roast from both sides on a hot iron griddle; remove.
- Decorate the centre of a serving dish with cabbage and carrots; cut pizza into slices, and place on serving dish.

ڈبل میلت سپر پیزا

اجزاء:

ایک پیالی	پیزا کا آنا
2 کھانے کے چمچے	ٹماٹو ساس
ایک پیالی	موزریلا پنیر (کدو کش)
سجانے کے لئے	گوہی، گاجر (باریک کٹی ہوئی)

ترکیب:

پیزا کے آنے کو 2 حصوں میں تقسیم کر لیں اور دونوں کو باریک بیلیں۔ ایک حصے پر 1/2 پنیر پھیلائیں اس کے اوپر دوسری روٹی رکھ دیں۔ اسے بیلن کی مدد سے دوبارہ ہلکا سا بیلیں تاکہ دونوں روٹیاں ایک دوسرے سے جڑ جائیں۔ روٹی پر باقی پنیر اور ٹماٹو ساس کی تہ لگائیں۔ اسے گرم توتے پر دونوں جانب سے احتیاط سے سینک کر اتار لیں۔ سرونگ ڈش کے درمیان میں بند گوہی، اور گاجر سجائیں۔ پیزا کے ٹکڑے کاٹیں اور سرونگ ڈش پر رکھ کر پیش کریں۔



Cocoa Powder Chocolate Cookies

Ingredients:

Refined flour (sieved)	1 1/2 cups
Cocoa powder	1/2 cup
Sugar	1 cup
Butter	1/2 cup
Baking soda	1/4 tsp
Baking powder	1/4 tsp
Egg	1
Vanilla essence	1 1/2 tsp
Glazed cherries	for garnishing

Method:

- Mix flour, cocoa powder, baking soda and baking powder in a bowl.
- In a separate bowl, beat butter and sugar with an electric beater till creamy; add egg and essence; beat for a few more minutes.
- Mix flour with this batter; knead into dough.
- Shape into small balls; lightly press with hands to flatten; insert a cherry in the centre of each cookie.
- Brush oil on a baking tray; place dough on it at intervals.
- Bake in a pre-heated oven at 180°C for 8 minutes; remove.

کوکو پاؤڈر چاکلیٹ کوکیز

اجزاء:

1 1/2 پیالی	میدہ (چھٹا ہوا)
1/2 پیالی	کوکو پاؤڈر
ایک پیالی	چینی
1/2 پیالی	بکینگ سوڈا
1/4 چائے کا چمچ	بیکنگ پاؤڈر
ایک عدد	انڈا
1 1/2 چائے کے چمچے	ونیل اےسنس
سجانے کے لئے	گلنڈ چیری

ترکیب:

ایک پیالے میں میڈہ، کوکو پاؤڈر، بیکنگ پاؤڈر اور بیکنگ سوڈا ملا لیں۔ ایک علیحدہ پیالے میں بکینگ اور چینی کو الیکٹرک بیٹر کی مدد سے اتنا پھینٹیں کہ وہ کریمی ہو جائے اس میں انڈا اور اےسنس ملا کر چند منٹ مزید پھینٹیں۔ پھر میڈہ اور بکینگ کا آمیزہ ملا کر گوندھ لیں۔ گوندھے ہوئے آٹے کے چھوٹے چھوٹے بیڑے بنا کر ہلکا سا دب کر پینا کر لیں درمیان میں چیری لگا دیں۔ بیکنگ ٹریے کو چکنا کریں اور بیڑوں کو تھوڑے تھوڑے فاصلے پر رکھ کر اسے پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر 8 منٹ پکا کر نکال لیں۔

Happilac
PAINTS



کیونکہ خوشیوں کے رنگ دیواروں کے رنگ سے زیادہ قیمتی ہوتے ہیں



COLORS OF HAPPINESS



www.happilacpaints.com



www.facebook.com/happilacpaints





Chocolate Pavlova

Ingredients:

Egg whites	4
Caster sugar	$\frac{3}{4}$ cup + 2 tbsp
Cornflour	1 tsp
White vinegar	1 tsp
Cocoa powder	1 tsp + for sprinkling
Cream	$\frac{1}{2}$ cup
Yogurt (strained)	1 cup
Vanilla essence	1 tsp
Oil	for brushing
Almonds, glazed cherries, silver sterling leaves	for garnishing

Method:

- Beat egg whites with an electric beater till stiff, gradually adding $\frac{3}{4}$ cup sugar.
- Mix cocoa powder and cornflour in vinegar; add to egg whites.
- Line a baking tray with butter paper; brush oil on it; spread batter on tray in a large circle.
- Bake in a pre-heated oven at 180°C for 5 minutes.
- Bake for a further 30 minutes at 100°C . Remove.
- Separate pavlova from paper; place in a dish.
- Mix cream, essence and remaining sugar with yogurt.
- Layer pavlova with it.
- Garnish with almonds, glazed cherries and silver sterling leaves, and sprinkle cocoa powder on top.

چاکلیٹ پیولووا

اجزاء:

انڈے کی سفیدیاں	4 عدد
باریک پیسی ہوئی چینی	$\frac{3}{4}$ پیالی +
2 کھانے کے چمچے	ایک پیالی
کارن فلور	ایک چائے کا چمچ
سفید سرکہ	ایک چائے کا چمچ
کوکو پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ +
چھڑکنے کے لئے	چھڑکنے کے لئے
کریم	$\frac{1}{2}$ پیالی
دہی (پانی نکلی ہوئی)	ایک پیالی
وینا ایسنس	ایک چائے کا چمچ
تیل	چکنا کرنے کے لئے
بادام گلنڈ چیری	سجانے کے لئے
چاندی کے ورق	سجانے کے لئے

ترکیب:

سفیدیوں کو الیکٹرک میٹر کی مدد سے جھاگ سخت ہونے تک پھینٹیں اور میان میں تھوڑی تھوڑی کر کے $\frac{1}{4}$ پیالی چینی شامل کر دیں۔ سرکے میں کارن فلور اور کوکو پاؤڈر ملائیں اسے سفیدی میں ملا دیں۔ بیلنگ ٹرے پر چکنا کاغذ بچھائیں اس پر برش کی مدد سے تیل لگائیں اور انڈے کی سفیدی اس کاغذ پر گولائی میں پھیلا کر ڈالیں۔ اسے پہلے سے گرم اون میں 180°C پر 5 منٹ تک پکائیں پھر اون کو 100°C پر کریں اور اسے 30 منٹ پکا کر نکالیں۔ کاغذ کو علیحدہ کر کے پیولووا کو ڈش پر رکھیں دہی میں کریم وینا ایسنس اور باقی چینی یکجان کر کے پیولووا پر ڈال دیں۔ اس کو چیری بادام اور چاندی کے ورق سے سجانیں اور کوکو پاؤڈر چھڑک دیں۔



استعمال میں سہولت بھی۔۔۔
صحت کے ساتھ بچت بھی

روزانہ صرف ایک
ہاشمی اسپغول
Once a Day Pack
استعمال کیجئے

اور فٹ نہیں۔۔۔ سپرفٹ رہیے

ڈیلی لو فٹ ریو



LIVELY WEEKENDS

Mushroom Soup

Ingredients:

Chicken pieces (boiled and shredded)	200 grams
Mushrooms (finely cut)	1 cup
Egg	1
Green chillies (finely cut)	2
Carrots	1/2 cup
Tomato ketchup	1/2 cup
Sugar	1 tsp
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
White vinegar	2 tbsp
Soya sauce	2 tbsp
Cornflour	2 tbsp
Chicken stock	3 cups
Chinese salt	1/4 tsp
Salt	to taste
Fresh coriander, tomato ketchup	for garnishing

Method:

- Bring to boil stock, mushrooms and carrots in a pot.
- Add tomato ketchup, cornflour and salt.
- When sauce thickens, gradually add egg.
- Remove from flame; add chicken, vinegar, soya sauce, sugar, pepper, green chillies and Chinese salt.
- Garnish with coriander and tomato ketchup; serve.

کھمبی کا سوپ

اجزاء:

مرغی کی بوئیاں (ابی اور ریشہ کی ہوئی) 200 گرام	کارن فلوور 2 کھانے کے چمچے
کھمبی (باریک کٹی ہوئی) ایک پیالی	مرغی کی بجنی 3 پیالی
انڈا ایک عدد	چائیز نمک 1/4 چائے کا چمچ
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی) 2 عدد	نمک حسب ذائقہ
گاجر 1/2 پیالی	ہر ادھیا ٹماٹو کچپ سجانے کے لئے
ٹماٹو کچپ 1/2 پیالی	
چینی ایک چائے کا چمچ	
کٹی ہوئی کالی مرچ 1/2 چائے کا چمچ	
سفید سرکہ 2 کھانے کے چمچے	
سویا ساس 2 کھانے کے چمچے	

ترکیب:

دہی میں بجنی، کھمبی اور گاجر ڈال کر ابال آنے تک پکائیں۔ اس میں ٹماٹو کچپ، کارن فلوور اور نمک ملا لیں۔ آمیزہ گاڑھا ہو جائے تو آہستہ آہستہ کر کے انڈا شامل کریں۔ چولہا بند کر کے مرغی، سرکہ، سویا ساس، چینی، کالی مرچ، ہری مرچیں اور چائیز نمک ملا لیں۔ مزیدار سوپ برے دھننے اور ٹماٹو کچپ سے سجا کر پیش کریں۔

WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM



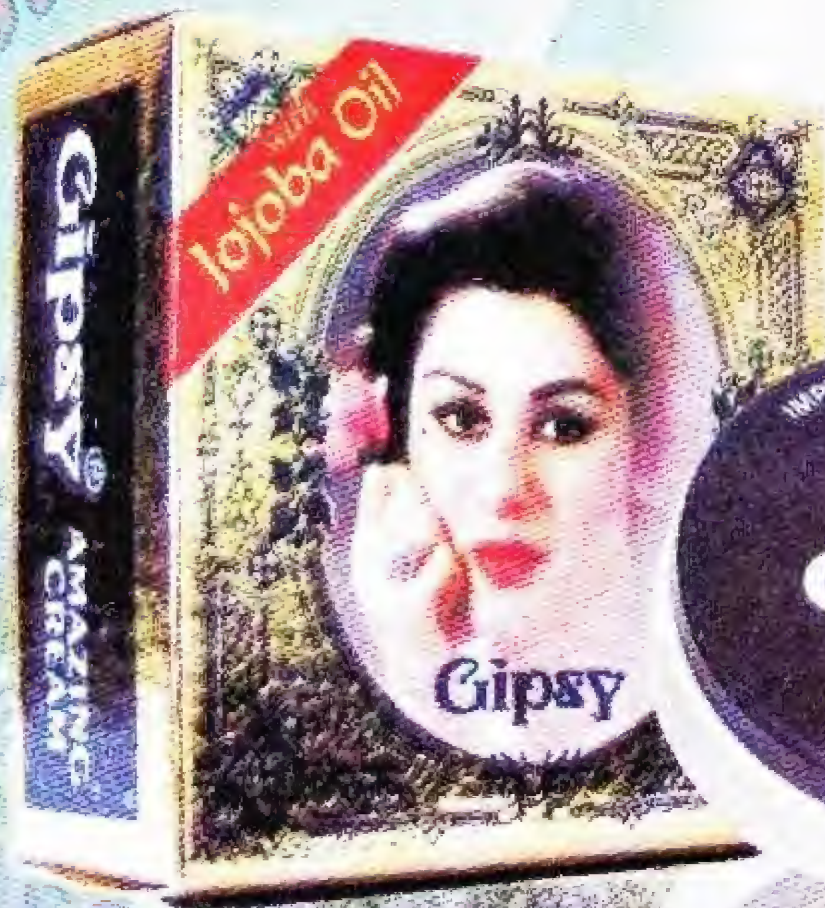
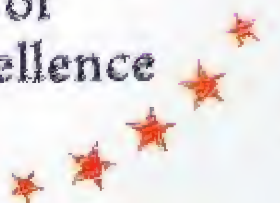
خوبصورتی کے لیے



Gipsy®

AMAZING CREAM

35 YEARS
of
Excellence

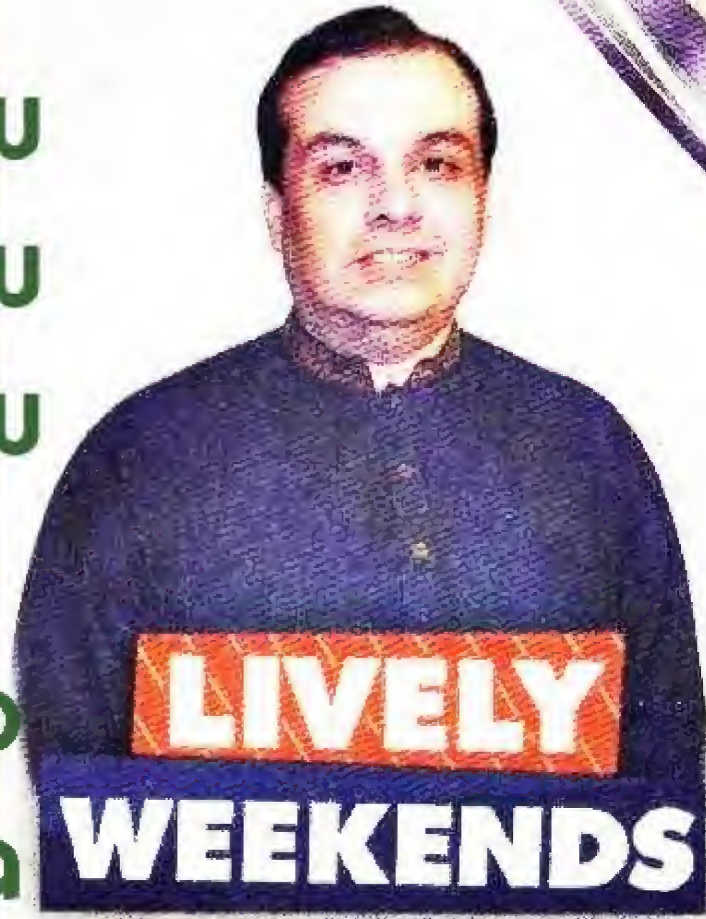


Gipsy Cosmetics

Help Line: 0321-7004990

sahamtraders@hotmail.com





Dr. Imran

Shimla Mince Onion

Ingredients:

Beef mince	1/2 kg
Ginger/garlic paste	3 tbsp
Red chilli powder	1 tsp
Cumin powder	1 tsp
Hot spices powder	1/2 tsp
Raw papaya paste	1 tbsp
Fried onion (chopped)	1
Yogurt	2 tbsp
Gram flour	2 tbsp
Capsicum (finely cut)	1
Onion (finely cut)	1
Tomato (finely cut)	1/2
Green chillies (finely cut)	2
Salt	to taste
Oil	1/2 cup + 2 tbsp
Fresh coriander, ginger (finely cut)	for garnishing

Method:

- Marinate mince with papaya, ginger/garlic, red chillies, cumin, hot spices, gram flour, fried onion and salt; set aside for a little while.
- Heat 1/2 cup oil in a pot; add yogurt and mince; cook till tender.
- Heat oil in a frying pan; saute all vegetables.
- Mix 1/2 vegetables in mince; dish out.
- Arrange remaining vegetables on top of mince; garnish with coriander and ginger; serve.

شملہ قیمہ پیاز

اجزاء:

گائے کا قیمہ	1/2 کلو
پسٹا ہوا لہسن اور ک	3 کھانے کے چمچے
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
پسٹا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
پسٹا ہوا گرم مصالحہ	1/2 چائے کا چمچ
پسٹا ہوا کچا پیٹا	ایک کھانے کا چمچ
تلی ہوئی پیاز (چوپ کر لیں)	ایک عدد
دہی	2 کھانے کے چمچے
میں	2 کھانے کے چمچے
شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
نمٹاؤ (باریک کٹا ہوا)	1/2 عدد
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	2 عدد
نمک	حسب ذائقہ
تیل	1/2 پیالی + 2 کھانے کے چمچے
ہرا دھنیا اور ک (باریک کٹی ہوئی)	چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

قیمے میں پیٹا، لہسن اور ک، لال مرچ، زیرہ، گرم مصالحہ، میں، تلی ہوئی پیاز اور نمک ملا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ دہی میں 1/2 پیالی تیل گرم کر کے دہی اور قیمہ شامل کر کے قیمہ گلنے تک پکائیں۔ فرائننگ پین میں تیل گرم کریں تمام سبزیاں ہلکی سی تل لیں۔ اس میں سے 1/2 سبزیاں قیمے میں شامل کر کے ڈش میں نکال لیں۔ باقی سبزیاں قیمے کے اوپر ڈالیں۔ اسے ہرے دھنیے اور اور ک سے سجادیں۔



آج کیا پکائیں؟



جو بھی پکانا ہے سیزنز کنولامیں پکائیں

کیونکہ اس میں ہے اومیگا 3 جو کو لیسٹرول گھٹائے اور جسمانی قوت مدافعت بڑھائے۔
اس کے قدرتی سنہری رنگ کی بدولت آپ کو ملے لذت اور صحت کی دولت۔



SEASONS FOR ALL THE RIGHT REASONS





Mrs. Mehboob

Ahmedabadi Chicken

Ingredients:

Chicken pieces	1 ½ kg
Yogurt (whipped)	½ kg
Tomato ketchup	½ cup
White vinegar	½ cup
Coriander powder	6 tbsp
Red chilli powder	2 tbsp
Turmeric powder	½ tsp
Hot spices powder	½ tsp
Ginger/garlic paste	2 tbsp
Cumin seeds	½ tsp
Green chillies (cut lengthwise)	10
Curry leaves	15
Salt	1 tsp
Butter	28 grams
Oil	¾ cup

Method:

- Pour 1 cup water and vinegar on chicken; set for aside ½ hour.
- Drain off water; marinate chicken with cumin, ginger/garlic, yogurt, red chillies, turmeric, hot spices, coriander and salt; set aside for 2 hours.
- Remove chicken pieces from marinade.
- Heat oil in a wok; fry chicken golden; remove.
- In a separate wok; heat butter; fry green chillies and curry leaves.
- Add chicken marinade and tomato ketchup; fry.
- Add chicken pieces; keep on dum; serve.

احمد آبادی مرغی

اجزاء:

2 کھانے کے چمچے	پسا ہوا لہسن اور رک	1 ½ کلو	مرغی کی بوٹیاں
½ چائے کا چمچ	ثابت سفید زیرہ	½ کلو	دہی (بھینٹی ہوئی)
	ہری مرچیں (لمبائی میں)	½ پیالی	ٹماٹو کچپ
10 عدد	باریک کٹی ہوئی	½ پیالی	سفید سرکہ
15 عدد	کرہی پتے	6 کھانے کے چمچے	پسا ہوا دھنیا
ایک چائے کا چمچ	نمک	2 کھانے کے چمچے	پسی ہوئی لال مرچ
28 گرام	مکھن	½ چائے کا چمچ	پسی ہوئی ہلدی
¾ پیالی	تیل	½ چائے کا چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ

ترکیب:

مرغی کی بوٹیوں پر ایک پیالی پانی اور سرکہ لگا کر ½ گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ اسے نٹھار کر مرغی کی بوٹیوں پر زیرہ، لہسن اور رک، دہی، لال مرچ، ہلدی، گرم مصالحہ، دھنیا اور نمک ملا کر 2 گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔ مصالحے میں سے مرغی کے ٹکڑے علیحدہ کر لیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کر کے مرغی کی بوٹیوں کو سنہری تل کر نکال لیں۔ ایک علیحدہ کڑا ہی میں مکھن گرم کر کے ہری مرچیں اور کرہی پتے شامل کریں۔ اس میں علیحدہ کیا ہوا مصالحہ اور ٹماٹو کچپ ڈال کر بھونیں اس میں مرغی ڈال کر دم پر رکھ دیں۔

ابریہو ہمیشہ

صحت مند!



100 فیصد خالص اور قدرتی

کسان



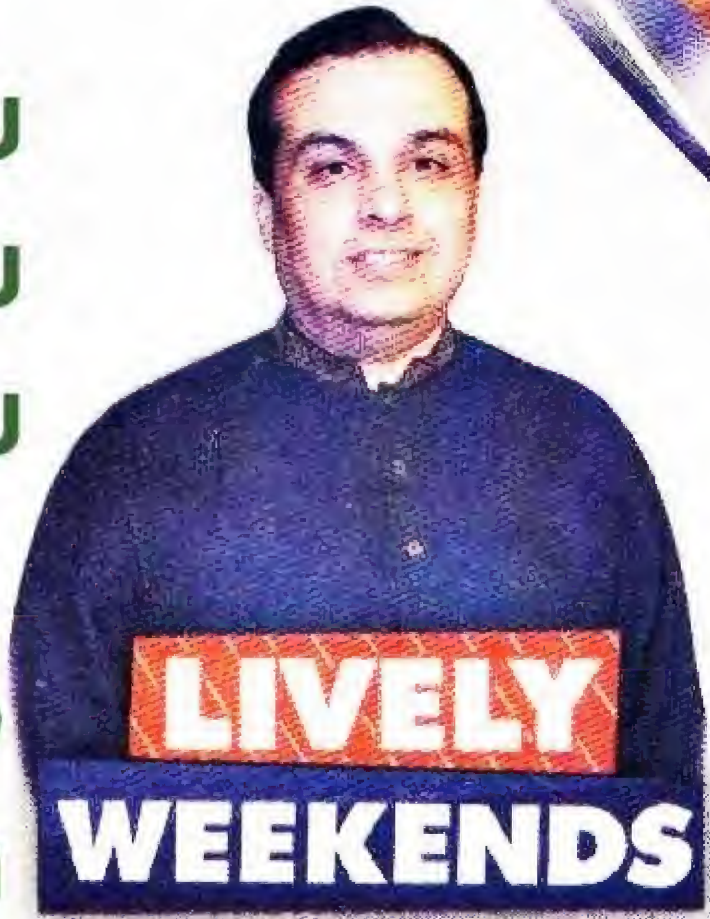
کارن آئل

کولیسٹرول سے پاک



Website: www.kisan.com.pk
Email: info@kisan.com.pk

کسان ایتنا خالص جتنا پیار



Dr. Imran

Balti Macaroni

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	300 grams
Macaroni (boiled)	300 grams
Garlic (chopped)	1 tbsp
Ginger (chopped)	2 tbsp
Onion (finely cut)	1
Balti masala (packaged)	4 tbsp
Refined flour	4 tbsp
Water	1 cup
Salt	to taste
Oil	4 tbsp

Method:

- Heat oil in a pot; fry onion, garlic and ginger for a few minutes.
- Add chicken pieces and salt; fry on high flame for 5 minutes.
- Add flour, Balti masala and water; cook till tender and dry; remove from flame.
- Spread macaroni on a dish; place chicken on top; serve.

بالٹی میکرونی

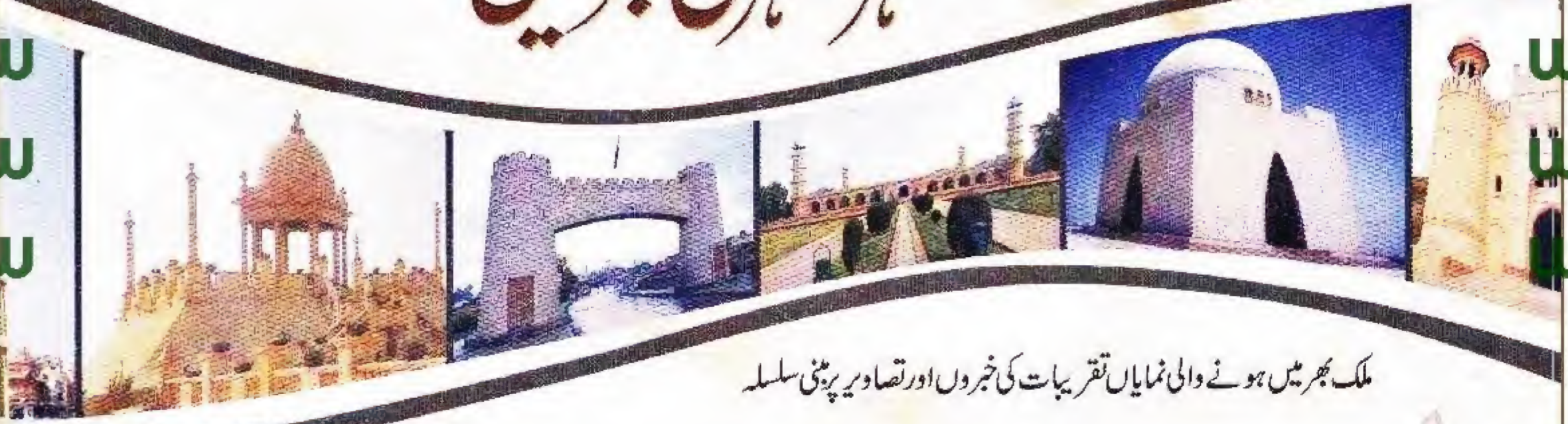
اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	300 گرام
میکرونی (آبی ہوئی)	300 گرام
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
ادریک (چوپ کی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
پکٹ والا بالٹی مصالحہ	4 کھانے کے چمچے
میدہ	4 کھانے کے چمچے
پانی	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ
تیل	4 کھانے کے چمچے

ترکیب:

دیگچی میں تیل گرم کر کے پیاز، لہسن اور ادرک چند منٹ تک بھونیں۔ اس میں مرغی کی بوٹیاں اور نمک ملا کر تیز آگ پر 5 منٹ تک بھونیں۔ اس میں میدہ، بالٹی مصالحہ اور پانی ملا کر گوشت گلنے اور پانی خشک ہونے تک پکا کر چولہا بند کر دیں۔ میکرونی کو ڈش میں پھیلائیں اس کے اوپر تیار مرغی ڈال کر پیش کریں۔

شہر شہر کی خبریں



ملک بھر میں ہونے والی نمایاں تقریبات کی خبروں اور تصاویر پر مبنی سلسلہ



ہم نیٹ ورک کی جانب سے ضیافت

ہم نیٹ ورک کی صدر سلطان صدیقی اور چیف ایگزیکٹو آفیسر ذرید قریشی کی جانب سے ان کی رہائش گاہ پر یونائیٹڈ اسٹیکس کے کراچی میں سے قونصل جنرل برائن ہیٹھ (Brian Heath) کے اعزاز میں ایک پر تکلف ضیافت کا اہتمام کیا گیا۔ تقریب میں فرانس، جرمنی، مراکش اور یمن کے قونصل جنرل صنعت کاروں، سماجی شخصیات، فیشن انڈسٹری کی نمایاں شخصیات سمیت کثیر تعداد میں مہمانوں نے شرکت کی۔

چیئر باکس کا افتتاح

گزشتہ دنوں کراچی والوں کے لئے پائی ان وی اسکائی کی انتظامیہ نے بخاری کمرشل اسکیم میں چیئر باکس کے نام سے ایک کیفے کا افتتاح کیا۔ افتتاحی تقریب میں کھانے کے ناقدین، بلاگرز، صحافیوں، سماجی شخصیات اور کھانے کے شائقین کی بڑی تعداد موجود تھی۔ افتتاحی تقریب میں صحافیوں کو خصوصی مینو پیش کیا گیا جس میں سوپ، اسٹارٹرز، مینڈا اور مین کورس شامل تھا۔ اس میں پیش کئے ناچوز اور بیکڈ مایوٹی ودا کیکج کرتیں حاضرین کو بہت پسند آئے۔ چیئر باکس کی روح رواں نانکھ نقوی نے اس موقع پر بات کرتے ہوئے کہا کہ اس کیفے کے قیام کا مقصد صارفین کو آرام دہ ماحول میں خوش دلی سے خوش آمدید کہنا ہے، اسی وجہ سے ہم نے نہ صرف کیفے کی تزئین و آرائش پر خاص توجہ دی ہے بلکہ یہاں کا عملہ بھی نہایت فعال ہے۔





”سواروسکی“ کو متعارف کرانے کی تقریب کا اہتمام

زیورات کی دنیا کے معروف برانڈ سواروسکی (Swarovski) نے پہلی مرتبہ فقہہ ایشیہ کے اشتراک سے پاکستان میں اپنی مصنوعات کو متعارف کرایا ہے۔ اس حوالے سے ہاڈی بیٹ پروڈکشنز کی جانب سے زمزمہ اسٹریٹ پر قائم فقہہ ایشیہ کے شوروم میں ایک تقریب کا اہتمام کیا گیا جس میں ڈیزائنرز، صحافیوں اور سماجی شخصیات کے علاوہ زیورات کے شائقین کی بڑی تعداد شریک ہوئی۔ حاضرین نے سواروسکی کے زیورات کو بے حد سراہا۔ واضح رہے کہ سواروسکی کے زیورات پوری دنیا میں فیشن کے لوازمات کا ضروری حصہ سمجھے جاتے ہیں۔ ان کے کرکٹلز نہایت نفیس اور قیمتی ہوتے ہیں تاہم پاکستان میں متعارف کرائے جانے والی مصنوعات قیمت کے اعتبار سے نہایت مناسب ہیں۔ تقریب کے شرکاء کی تواضع مشروبات سے کی گئی۔



کراچی میں موسیقی کی ایک شام کا اہتمام

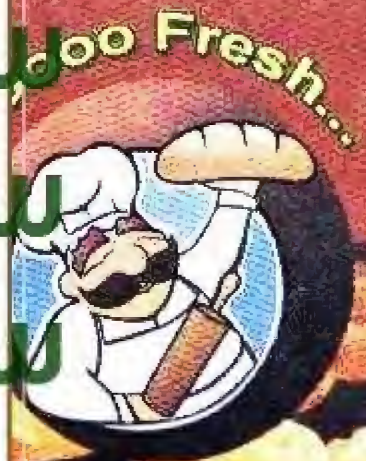
کراچی کی کورین ریڈیو اسٹیشن ایسوسی ایشن نے محکمہ ثقافت و سیاحت سندھ کے اشتراک سے پرل کانٹیننٹل ہوٹل کراچی میں ”آناٹ آف میوزک ان کراچی“ کے عنوان سے ایک شام کا اہتمام کیا جسے وفاقی امور خارجہ کے کراچی دفتر کا تعاون حاصل تھا۔ تقریب کے انعقاد کا مقصد موسیقی کے ذریعے باہمی ہم آہنگی اور افہام و تفہیم کو فروغ دینا تھا۔ تقریب میں پاکستان میں کوریائے قونصل جنرل لی چانگ ہی، صوبائی وزیر برائے ثقافت و سیاحت شرمیلا فاروقی سمیت معززین شہر کی بڑی تعداد موجود تھی جنہیں کوریائے روایتی انگوں سے محظوظ ہونے کا موقع میسر آیا۔ تقریب کے شرکاء کے لئے پرنکلف عشاء کا اہتمام کیا گیا تھا۔



نئے یو ایس قونصل جنرل کے اعزاز میں عشاء

یمن کے قونصل جنرل مرزا اختیار بیگ اور مراکو کے قونصل جنرل مرزا اشتیاق بیگ کی جانب سے ان کی رہائش گاہ پر یونائیٹڈ اسٹینس کے کراچی میں نئے قونصل جنرل برائن ہیٹھ (Brian Heath) کے اعزاز میں عشاء کا اہتمام کیا گیا۔ تقریب میں وفاقی وزیر مرتضیٰ جتوئی، گورنر بینک دولت پاکستان اشرف و قراچیپیرمین ٹی ڈی اے پی ایس ایم منیر چیف جسٹس شریعہ کورٹ آغا رفیق، فرانس، جرمنی، تھائی لینڈ، چائنا اور عمان کے قونصل جنرلز صحافیوں اور معروف شخصیات جن میں زیبا بختیار طاہر اے خان اور میاں زاہد حسین سمیت نمایاں شخصیات موجود تھیں۔

NEW OPEN



options
Bakers & Delights

OPEN
24
HOURS

Setting New Trends
Live Baking Inside

options
AN EXOTIC RESTAURANT

options
COFFEE & MORE



GARDEN HEIGHTS PLAZA, 8-AIBAK BLOCK,
NEW GARDEN TOWN (NEXT TO MUGHL-E-AZAM) LAHORE.
TEL: 042-35941905. CELL: 0333 1404444



[HTTPS://WWW.OPTIONS.PK](https://www.options.pk)



[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/OPTIONSBAKERS](https://www.facebook.com/optionsbakers)



سائنس اور صحت

جدید سائنسی تحقیقات کے نتیجے میں سامنے آنے والی رپورٹ اور خبروں پر مشتمل سلسلہ

ڈبے کے جوس کم استعمال کریں

ماہرین طب کا کہنا ہے کہ ڈبے میں بند پھل کے جوسوں کا زیادہ استعمال انسانی صحت کے لئے تباہ کن ثابت ہو سکتا ہے۔ اسکاٹ لینڈ کی گلاسگو یونیورسٹی میں ہونے والی ایک تحقیق میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ پھلوں کے جوسوں کا زیادہ استعمال ذیابیطس میں مبتلا ہونے کا خطرہ بڑھا دیتا ہے۔ تحقیق میں کہا گیا ہے کہ مشروبات کے استعمال اور سنسٹ طرز زندگی کے باعث ذیابیطس کا امکان کئی گنا بڑھ جاتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ پھلوں کے جوسوں کے ڈبے میں چھینی کی مقدار تیزابی مشروبات کے برابر ہی ہوتی ہے جس سے امراض کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ یہ بھی کہا جا رہا ہے کہ 3 ماہ تک لگاتار 1/2 لیٹر ایسے جوسوں کا استعمال انسولین کے نظام میں خرابی اور موٹاپے کا سبب بن سکتا ہے۔



انناس کا جوس پیئیں

انناس خوش ذائقہ پھل ہونے کے ساتھ ساتھ اپنے اندر کئی بیماریوں سے نمٹنے کی قدرتی طاقت بھی رکھتا ہے۔ حالیہ تحقیق میں یہ بات بتائی گئی ہے کہ انناس کا تازہ جوس پینے سے اندرونی چوٹیں اور زخم جلد مندمل ہوتے ہیں۔ تحقیق میں بتایا گیا کہ انناس میں انزائم برومیلین اور حیاتی ج جگر یا معدے کے زخموں کو جلد بھرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ اس کے ساتھ ہی ساتھ ورم یا سوجن کو کم کرنے کے لئے بھی انناس کا جوس بہترین ثابت ہوتا ہے۔ انناس میں موجود حیاتی ج جسم میں قوت مدافعت میں اضافے کا سبب بھی بنتا ہے۔

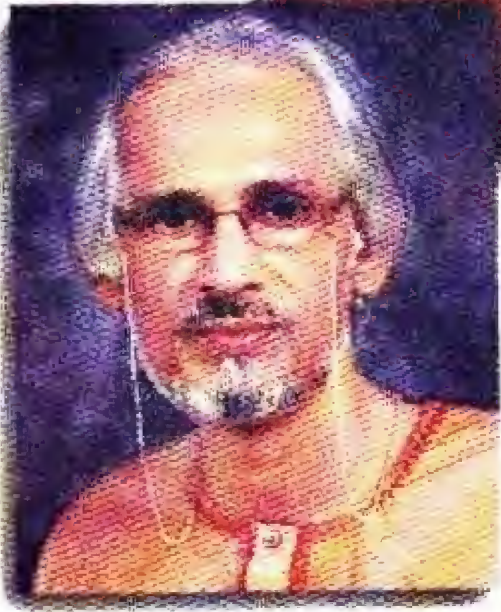


مچھلی کھانا بڑھاپے میں قوت سماعت کے لئے مفید

طبی ماہرین نے قوت سماعت کی حفاظت کے لئے ایک آسان نسخہ تجویز کرتے ہوئے کہا ہے کہ بڑھاپے میں قوت سماعت کے نقصان کے خطرے کو کم کرنے کے لئے مچھلی کھائیں۔ محققین کا کہنا ہے کہ ہفتے میں کم از کم دو بار مچھلی کھانا اس دائمی مرض کی روک تھام یا اس میں تاخیر کا سبب بن سکتا ہے۔ محققین کے مطابق مچھلی اور اس کے تیل میں موجود اومیگا تھری فیٹی ایسڈ کھانے سے قوت سماعت کو نقصان پہنچنے کا امکان کم ہو جاتا ہے۔ ماہرین کہتے ہیں کہ سماعت کی کمی کو اکثر بڑھتی عمر کا ناگزیر نتیجہ سمجھ کر نظر انداز کر دیا جاتا ہے اسی وجہ سے قوت سماعت کا نقصان عام ہے اور اکثر یہ معذوری دائمی مرض کی صورت اختیار کر لیتی ہے۔ محققین ہفتے میں 2 یا زائد بار مچھلی کا استعمال کرنے والی خواتین میں بہ نسبت ایسی خواتین کے جو کبھی ہفتوں، مہینوں یا پھر برسوں میں مچھلی کا استعمال کرتی تھیں سماعت کے نقصان کا خطرہ 20 فی صد کم رہا۔



روحانی مسیحا



معروف روحانی اسکالر ایس۔ این۔ قادری
ستاروں کی گردش ہو یا حاسدوں کی بندش
آپ کے مسائل کا قرآنی، اسلامی اور روحانی حل پیش کرتے ہیں

ایس۔ این۔ قادری (امریکہ)

قادری صاحب! میں یہاں پر تقریباً چالیس سال سے مقیم ہوں۔ بچوں کی شادیاں کر دی ہیں سب سے چھوٹی بیٹی کیلئے پریشان تھی کوئی مناسب رشتہ ملتا ہی نہیں تھا مصالحوں و میگزین میں آپ کے بارے میں پڑھا آپ سے رابطہ کر کے لوح نکاح منگوا کر وظیفہ پڑھا تھا الحمد للہ وظیفہ ختم ہوتے ہی انڈیا کی ایک مسلمان قبیلہ میں بیٹی کا رشتہ ملے ہو گیا تھا اور بقرعید کے بعد بیٹی کی شادی بھی ہو گئی ہے۔ اللہ تعالیٰ آپ کو بہت رحمت و تندرستی عطا فرمائے اور آپ اسی طرح ہمارے مسائل کو حل کرنے میں ہماری مدد کرتے رہیں۔

جواب: اللہ خوش رکھے! آپ کو بیٹی کی شادی مبارک ہو، اللہ تعالیٰ آپ کی بیٹی کو دھیروں خوشیاں دیکھتی نصیب فرمائے۔

روینہ (نوشہرو)

قادری صاحب! میں نے پسند کی شادی کیلئے آپ سے لوح نکاح منگوائی تھی آپ کی دعا سے میری مطلوبہ جگہ پر شادی ہو گئی ہے میں بہت خوش ہوں اور آپ کی دعا سے مددگار ہوں اللہ تعالیٰ آپ کو ایسی عمر عطا فرمائے لوح کا اب کیا کرنا ہے؟

جواب: جتنی رہو لوح کو بچتے پاک پانی میں بہا دو۔

ساجد (لاہور)

قادری صاحب! ہم دونوں ایک دوسرے سے بے تہا محبت کرتے ہیں میں نے رشتہ بھی بھیجا تھا مگر لڑکی کے والدین نے اسکی مرضی کے خلاف اسکی زبردستی مٹائی کہیں اور کر دی میں اس لڑکے کو بہت اچھی طرح جانتا ہوں وہ ایک اچھی قبیلہ سے تعلق رکھتا ہے مگر اسکی صحبت اچھے لڑکوں کیساتھ نہیں ہے مجھ کو ہوا لڑکا ہے اور منشیات کا بھی عادی ہے۔ میں نے آپ سے رابطہ کر کے ساری روداد بیان کی اور خواہش ظاہر کی کہ قادری صاحب کچھ ایسا کر دیں کہ یہ منگلی خود بخود نوٹ جائے کیونکہ جائز خواہش تھی اس لئے آپ نے حامی بھری اور اس مقصد کو پانے کیلئے مجھے لوح نجات کبھی اور وظیفہ پڑھنے کو دیا

ابھی وظیفہ جاری ہی تھا کہ اُسکے مگیت کو پولیس نے منشیات رکھنے اور منشیات پینے کے جرم میں گرفتار کر کے جیل بھیج دیا اور یہ خبر حسب لڑکی کے والدین کو ملی تو انہوں نے منگلی کو قادیان میرٹھ بھیجا میرا ایک اور کام کر دیں وہ یہ کہ اب ہماری شادی بھی ہو جائے ہم دونوں زندگی بھر آپ کو دُعائیں دیں گے۔

جواب: جیتے رہو! بیٹا شادی کیلئے لوح نکاح منگوا کر وظیفہ پڑھا تھا اللہ تعالیٰ آپ کی دعا سے رشتہ مل گیا ہو جائیگی۔

محمد (لاہور)

قادری صاحب! میری شادی کو چھ سال ہو چکے تھے مگر اولاد کی محنت سے محروم تھی دونوں میاں بیوی کے تمام Test اور ڈاکٹری رپورٹس Clear تھیں ڈاکٹری اور روحانی علاج بہت کر دئے مگر پھر بھی محروم ہی رہے کسی سے آپ کا نمبر دیا کہ ان سے بات کر کے دیکھیں آپ سے بات کر لی تو آپ نے لوح مریم اور وظیفہ دیا آپ کی ہدایت کے مطابق باقاعدگی سے وظیفہ پڑھا تو آپ کی دعا اور لوح مریم کی برکت سے اللہ تعالیٰ نے کرم فرما دیا ہے میں ایک خوش نصیب بننے کی ماں بن گئی ہوں بیٹا ماشاء اللہ سوا مہینے کا ہو چکا ہے اگر کوئی صدقہ وغیرہ دیتا ہے تو راہنمائی فرمادیں۔

جواب: جیتی رہو! اللہ تعالیٰ آپ کو مزید خوشیاں عطا فرمائے اور آپ کے بیٹے کو صحت و تندرستی کے ساتھ نیک و صالح بنائے صدقے کے حوالے سے مجھے Call کر کے راہنمائی حاصل کر لو۔

اقبال احمد (اسلام آباد)

قادری صاحب! میرے ایک دوست نے آپ سے لوح مشتری حاصل کر لی تھی اسکا پرنس بالکل ختم ہو کر رہ گیا تھا یہاں تک کہ وہ مقررہ دن ہو گیا تھا اور حسب سے اُس کے پاس لوح مشتری آئی ہے اللہ تعالیٰ نے ایسا ہاتھ پکڑا ہے کہ وہ اب کروڑوں میں کھیل رہا ہے قادری صاحب کیا یہ سچ ہے کہ

لوح مشتری دولت کے حصول کے لئے تیار کی جاتی ہے؟ اگر یہ سچ ہے تو میں بھی لوح مشتری حاصل کرنا چاہتا ہوں مجھے منگوانے کا طریقہ بتادیں۔

جواب: اللہ خوش رکھے! جی ہاں یہ بالکل سچ ہے کہ لوح مشتری دولت کے حصول کیلئے تیار کی جاتی ہے اور لوح مشتری ہر وقت تیار نہیں کی جاسکتی یہ مشتری کی مخصوص ساعتوں میں تیار کی جاتی ہے اور وہ ساعتیں ہر 12 سال کے بعد آتی ہیں۔ اس لئے میں ان ساعتوں میں محدود تعداد میں تیار کر کے رکھ لیتا ہوں اور طلب کرنے پر ہی دیتا ہوں کیونکہ اگر یہ ختم ہو جائیں تو دوبارہ تیار کرنے کیلئے مجھے 12 سال انتظار کرنا پڑے گا۔ لوح مشتری کی برکت سے اللہ تعالیٰ غیب سے رزق کے دروازے کھول دیتا ہے اور وہاں سے آپ کو رزق عطا فرماتا ہے جہاں آپ کا ذہن بھی نہیں جاتا۔

بیٹا! اگر آپ کو لوح مشتری چاہیے تو ابھی محدود تعداد میں میرے پاس موجود ہیں میرے سہ ماہی پر Call کر کے منگوانے کا طریقہ معلوم کر لیں۔

مریم (لاہور)

انکل! میں نے اپنی والدہ کیلئے آپ سے مبارک پتر منگوا لیا تھا ای کے جوڑوں میں درد رہتا تھا چلنے پھرنے، اٹھنے بیٹھنے، میں بھی تکلیف ہوتی تھی جب سے مبارک پتر کی انگوٹھی بنوا کر آپ کی ہدایت کے مطابق پہنی ہے ای کو کافی بہتری محسوس ہو رہی ہے۔

والدہ کی آگے والی ہڈی پر پتھر کے مریض ہیں کیا آپ ہڈی پر پتھر کے مریض کیلئے بھی پتھر وغیرہ دیتے ہیں۔

جواب: جی ہاں! ہڈی پر پتھر کے مریض کیلئے میں مبارک پتر پر روحانی اثر کے واسطوں آپ کو آپ کے لئے حاصل کرنا چاہتی ہوں آپ مجھے Call کر کے مریض کا نام، والدہ کا نام اور تاریخ پیدائش بتا دینا میں اُسکے لئے بھی بھیجوا دوں گا۔

ایس۔ این۔ قادری

رضویہ مارکیٹ، 86، فرسٹ فلور، ناظم آباد چورنگی، کراچی۔ 74600

0336-2297786

0333-2105914

0308-2543444

E-mails: qadrihelpline@yahoo.com

qadrihelpline@hotmail.com

E-mail کرتے وقت اپنے شہر کا نام لازمی لکھیں۔

رابطہ کے اوقات صبح 10 سے شام 7 بجے تک۔

Lucky Stone

مبارک پتھر



روحانی اسکالر ایس۔ این۔ قادری آپ کے کام اور نام کے مطابق آپ کے موافق پتھروں (گیمینوں) پر آیات مقدسہ کی پڑھائی کر کے دیتے ہیں۔ اپنے نام اور کام کے مطابق اپنا مبارک پتھر حاصل کریں، انگوٹھی بنوا کر پہنیں، انشاء اللہ آپ کے بگڑے کام سنورتے چلے جائیں گے، دل و دماغ پر خوشگوار اثرات مرتب ہوں گے، صحت و تندرستی حاصل ہوگی، لوگوں کے دلوں میں آپ کے لئے نرم گوشہ پیدا ہوگا اور آپ کی عزت و وقار میں اضافہ ہوگا۔



اپنے بچے کو سردی سے بچائیں

سردیاں شروع ہونے سے قبل ہی بچوں کو سردی سے بچانے کے لئے احتیاطی تدابیر اختیار کرنا زیادہ بہتر ہے

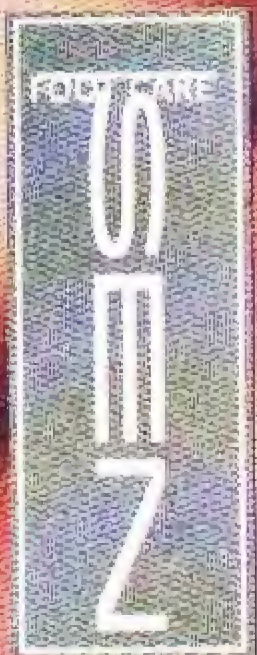
چٹانے سے بھی زکام کی شکایات دور ہو جائے گی۔
ٹھوس غذا کھانے والے بچوں کو زکام میں گڑ اور سیاہ تل کے لڈو کھلائیں، آنو لے کا مربہ دیں،
چائے اور جوشاندہ پلائیں۔ منہ امرود اور کچا پیاز کھانے سے بھی زکام ٹھیک ہو جاتا ہے۔
نظام تنفس کی تکالیف کے سلسلے میں یہ بہت ضروری ہے کہ بچے کا پیٹ صاف رہے، یعنی وہ قبض
میں مبتلا نہ ہو اسے دور کرنے کے لئے 10 دانے منقہ یا پھر 2 خشک انجیر کا استعمال کافی ہوتا ہے۔
بچہ چھوٹا ہو تو ارند کی کاتیل پلانا بھی مفید ہوگا۔ نوزائیدہ بچے کو اجوائن اور ہرڈ گھس کر نیم گرم
دودھ میں یا گھٹی کی صورت میں پلائیں۔
گلا خراب ہونے کی صورت میں ذرا سی گلیسرین اور شہد ایک پیالی دودھ میں ملا کر پلانے سے
افاقہ ہو جاتا ہے۔ قبض کی صورت میں اسپنچول پانی کے ساتھ پلائیں۔
چھینکوں کی صورت میں 2 سے 3 قطرے روغن گل کان اور ناک میں ڈالیں۔ پہلی چٹنے کی
صورت میں 12 گرام پس بچل کر اس کا پانی نکال لیں اور شہد میں ملا کر چٹائیں۔
بچوں کو کھانسی ہو تو چھوٹی الائچی پیس کر اسے چٹادیں۔ ایک سیب پیس کر ایک صاف رومال
میں رکھیں اور دبا کر اس کا پانی نکال لیں اس میں تھوڑی سی مصری ملا کر صبح و شام پلائیں۔ ابلے
ہوئے انڈے کی زردی کو شہد میں ملا کر بچے کو کھلائیں اس عمل سے سخت سے سخت کھانسی میں بھی
آرام آ جاتا ہے۔ اورک کے رس میں شہد ملا کر چٹائیں، کھانسی دور ہو جاتی ہے۔ ■

موسم نے کروٹ لے لی ہے۔ چھوٹے بچے فوراً ہی ٹھنڈی ہواؤں کی لپیٹ میں آ جاتے ہیں اور
طبیعیات کی مطبوعات پر لمبی لمبی قطاریں نظر آنا شروع ہو جاتی ہیں۔ پرانے وقتوں میں نائیاں اور
داویاں موسم کی تبدیلی سے قبل ہی ایسی احتیاطی تدابیر اختیار کر لیا کرتی تھیں جو بچوں پر موسم کی
تبدیلی کو اثر انداز نہیں ہونے دیتی تھیں۔

ہر سال سردی اور بارش کے بعد بچوں میں بخار، نزلہ، سر میں درد، سانس کی تکلیف سمیت دیگر
بیماریوں کا اضافہ ہو جاتا ہے جس سے بچے کے لئے والدین کو چاہئے کہ وہ اپنے بچوں کو صبح
اسکول بھیجنے سے قبل گرم خوراک کھلائیں۔

طبی ماہرین کے مطابق اگر موسم تبدیل ہوتے ہی بچوں کو چاکلیٹ، غیر معیاری ٹافیوں اور
مٹھائیوں سے دور رکھا جائے تو بچے سینے کی جکڑن، سانس کی تکلیف، نزلے، گلے کی خرابی یا گلے
کے غدود میں سوجن کی شکایت سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔

بچوں میں سردی کی وجہ سے نزلہ اور گلے میں خراش کی شکایت بھی ہوتی ہے۔ نزلہ بظاہر معمولی
نظر آتا ہے مگر اس کی وجہ سے ناک میں ورم کے باعث سانس لینا دشوار ہو جاتا ہے۔ زکام میں
گرم پانی پینا مفید ہے۔ شیر خوار بچوں کو دودھ میں 2 پیپل کے پتے، 2 چھوہارے یا پھر 4
کھجوروں سے کوئی ایک چیز دودھ میں اُبال کر پلائیں۔ اورک کارس اور شہد ملا کر چٹائیں، گاجر
اور پالک کارس پلائیں، مونجی کارس پلائیں، چنے اُبال کر ان کا پانی پلائیں، سنوٹھ اور گڑ پانی میں
ڈال کر اُبال لیں اور وقفہ وقفہ سے پلائیں۔ جانفل کو پانی میں گھس کر شہد میں ملا کر صبح و شام



Treat Your Feet with Extra Care



DRY & CRACKED

Heel repair formula with Allantoin Avacado Oil Almond Oil & Vitamin E

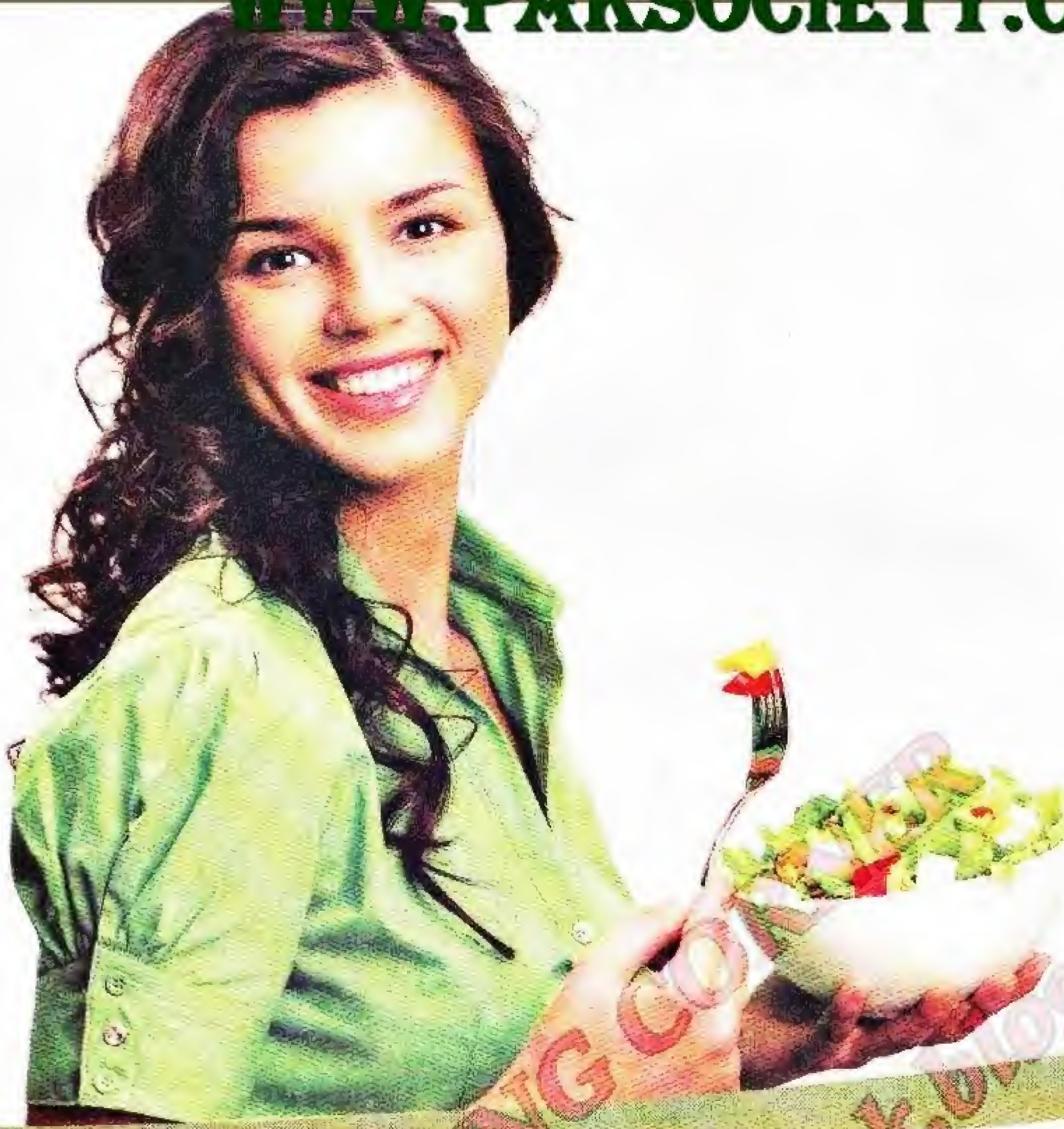
DEODORIZING & COOLING

Effective against odour & Fungus with Menthol & Vitamin E

SOFTENING & SOOTHING

Silky soft touch with Glycerin & Vitamin E





ہیں دُبلے پتلے اور اسمارٹ

چیس، گیس والے مشروبات، تلے ہوئے کھانے، سمو سے اور پکوڑے ترک کر کے ہلکے پھلکے کھانوں کو ترجیح دیں

وزن کم کرنے کا سب سے بہترین ذریعہ ورزش ہے۔ اگر ہلکی ورزش کے بعد دل کی دھڑکن قابو میں رہے تو سمجھ لیں کہ وزن کم ہو رہا ہے اس کے لئے گھر میں ہلکی ورزش کی جاسکتی ہے۔

اپنے کھانے کی عادات پر غور کریں اور برقی عادتوں کو ترجیحاً تبدیل کریں۔ آلو کے چیس، گیس والے مشروبات، تیل میں تلے ہوئے کھانے جیسے سمو سے اور پکوڑے ترک کر کے ہلکے پھلکے کھانوں کو ترجیح دیں۔

خود کو ذہنی دباؤ اور تناؤ سے دور رکھیں کیوں کہ بعض لوگ پریشانی میں زیادہ کھانے کا شکار ہو جاتے ہیں۔ تناؤ سے نجات پانے کے لئے یوگا، لمبی اور گہرے سانس لینے کی مشق کو اپنائیں اور اگر کچھ ممکن نہ ہو تو کم از کم کتب بینی کی طرف مائل ہو جائیں۔

دافر مقدار میں پانی پیئیں انسانی جسم کے تمام افعال کے لئے ضروری ہے کہ پانی کا زیادہ اور بہتر استعمال کیا جائے۔ کہتے ہیں کہ دن میں کم از کم 8 گلاس پانی کے پینے سے صحت درست رہتی ہے اور وزن بھی قابو میں رہتا ہے۔ کوشش کریں کہ پانی کی بوتل آپ کے ہاتھ کا لازمی جزو بن جائے کیوں کہ اگر سامنے پانی کا گلاس یا بوتل رکھی ہو تو انسان بغیر ضرورت کے بھی پانی پی لیتا ہے۔ ■

موٹاپا ایک ایسا عذاب ہے جس سے ہر انسان نجات پانا چاہتا ہے۔ یہ حقیقت بھی ہے کہ وزن میں اضافہ تو بہت تیزی سے ہوتا ہے لیکن چند پونڈز کی کمی بھی انتہائی مشکل نظر آتی ہے۔

وزن کم کرنے کے لئے آپ کو پہلے یہ طے کرنا ہوگا کہ آپ کو کتنے دنوں میں کتنا وزن کم کرنا ہے اس کام میں طبی ماہرین آپ کے معاون ثابت ہو سکتے ہیں۔ اس کے بعد آپ کے لئے یہ طے کرنا نہایت اہم ہے کہ وزن میں کتنی کمی مقصود ہے۔ کچھ لوگ کم وقت میں زیادہ سے زیادہ وزن گھٹانے کے لئے کوشاں نظر آتے ہیں لیکن یہ صحت مندرجہ جہان نہیں ہے۔ اپنے قد کا ٹھہ اور قامت کے حوالے سے اپنا وزن کریں اور پھر کسی طبی ماہر کے مشورے سے جسامت کے اعتبار سے وزن میں کمی کا تعین کریں۔

وزن میں کمی کے خواہش مند کوشش کریں کہ وہ بازار کے کھانوں پر گھریلو کھانوں کو ترجیح دیں یہ طرز عمل نہ صرف وزن کو قابو میں رکھنے میں معاون ثابت ہوگا بلکہ صحت بھی بہتر رہے گی۔

اپنے باورچی خانے میں صحت کے لئے مفید پھل اور سبزیوں کا بندوبست رکھیں ان کے علاوہ گوشت، دالیں، دلیہ، مصلحہ جات اور مختلف غذائی اجزاء بھی موجود ہونے چاہیں۔ کوشش کریں کہ کھانا وقت پر اور تازہ کھائیں۔

BROCHE®

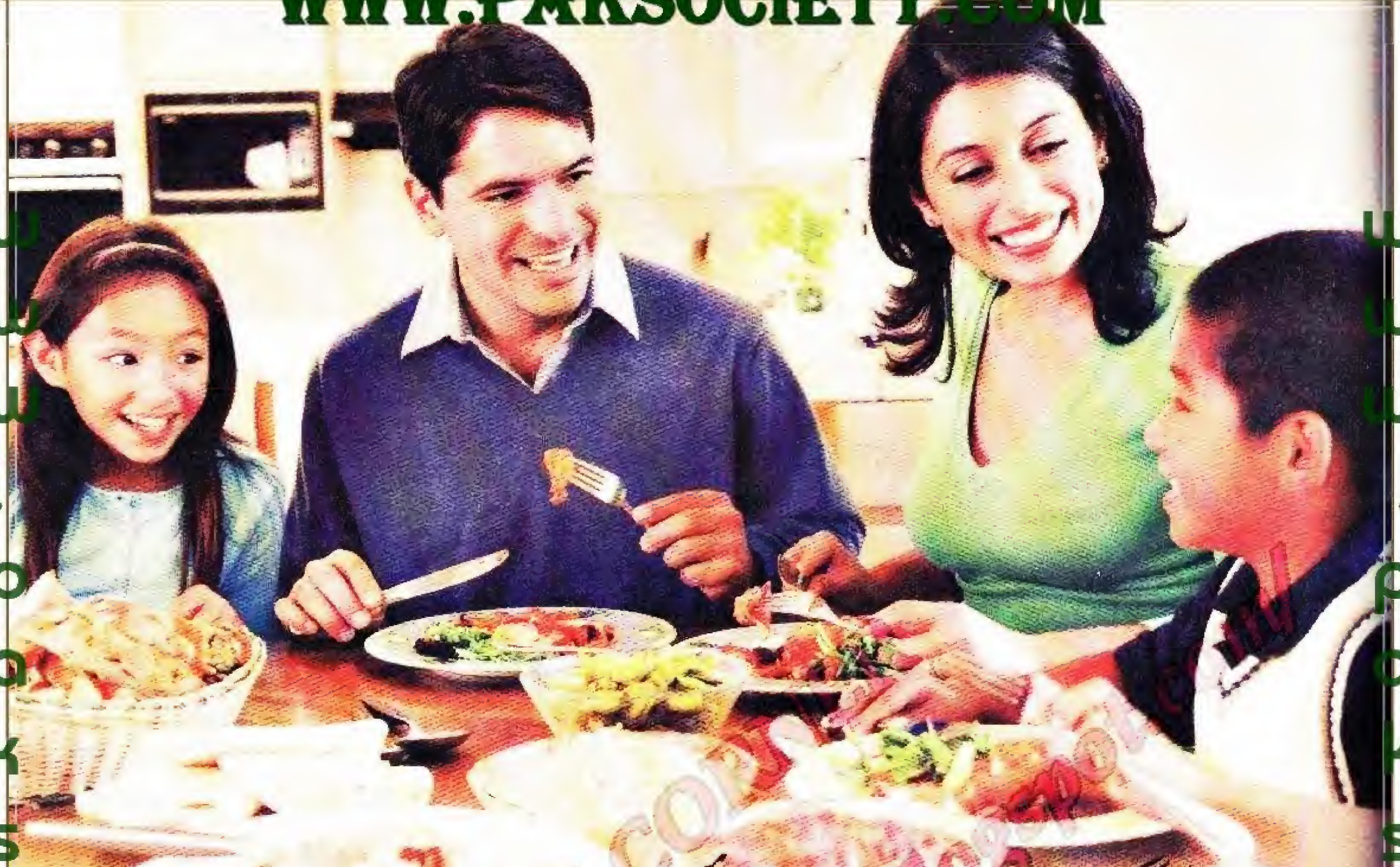
WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM

BROCHE



خوشبو ایسی کے موڈ بدل دے



بچوں کو گھر کے کھانے کا عادی بنائیں

ایسی غذا جو ہم اپنے بچوں کو خوش کرنے کے لئے انہیں کھلا رہے ہیں وہ ان کے موٹاپے کا سبب بن سکتی ہے

بچے جب دن میں اسٹیک لیتے ہیں یا تھکا کھانا کھاتے ہیں تو والدین کو ان کی خوراک کے بارے میں صحیح اندازہ نہیں ہو پاتا ہے۔

اس سلسلے میں یہ بھی بتایا گیا ہے کہ عموماً گھر کے پہلے بچے کی خوراک اپنے دوسرے بہن بھائیوں کی نسبت زیادہ غذائیت والی ہوتی ہے، کیونکہ گھر میں بتدریج کھانے پینے کا انداز تبدیل ہو جاتا ہے۔ اس تحقیق میں شامل ایک تہائی والدین کا کہنا تھا کہ ایسا کبھی کبھار ہی ہوتا ہے جب گھر کا ایک ہی کھانا پورے خاندان کو پسند آئے یا صرف تقریبات کے موقع پر ہی سارا خاندان ایک ہی کھانا کھاتا ہے جبکہ پانچ فیصد والدین نے بتایا کہ انہیں اپنے بچوں کے ساتھ بیٹھ کر کھانا کھانے کا کم ہی موقع ملتا ہے۔

اس تحقیق کی سربراہ اسکافیدا کا کہنا ہے ”سب کا ایک وقت میں ساتھ بیٹھ کر کھانا کھانا نہایت اہمیت کا حامل ہے۔ بچوں کو کھانا وقت یا بے وقت بھی دیا جاسکتا ہے لیکن شرط وہی ہے یعنی کھانا گھر کا بنا ہوا ہونا چاہئے۔“

رپورٹ کے آخر میں تجزیہ کاروں نے خیال ظاہر کیا ہے کہ ”2 سال سے 12 سال کے بچوں کی بڑھتی ہوئی نشوونما کے دوران لی جانے والی غذائیت ان بچوں کو مستقبل میں موٹاپے اور دیگر موذی بیماریوں کے خلاف مضبوط بناتی ہے جبکہ دوسری طرف ایسی غذا جو ہم اپنے بچوں کو خوش کرنے کے لئے انہیں کھلا رہے ہیں وہ نہ صرف ان کے لئے موٹاپے کا سبب بن سکتی ہے بلکہ مستقبل میں بھی ان کی صحت پر اس کے مضر اثرات ظاہر ہو سکتے ہیں۔“

آج کے بچوں میں فاسٹ فوڈ کھانے کی عادت اتنی پختہ ہو چکی ہے کہ انہیں گھر کا کھانا پسند نہیں آتا ہے ایسے میں والدین کے پاس بچوں کی ضد پوری کرنے کے سوا کوئی چارہ نہیں ہوتا لیکن ہر بار بچے کی فرمائش پر اسے پزیر کر اور پیس کھانا اس کے ساتھ بھلائی ہر گز نہیں ہے۔ اس حوالے سے برطانوی طبی تجزیہ کاروں کا کہنا ہے کہ ایسے بچے جو گھر کا پکا ہوا کھانا کھاتے ہیں وہ ان بچوں کی نسبت زیادہ صحت مند ہوتے ہیں جو گھر کا کھانا نہیں کھاتے ہیں۔

”یونیورسٹی ایڈنبرگ سینٹر فار ریسرچ فار فیملیز اینڈ ریلیشن شپ“ میں کی جانے والی اس تحقیق میں حصہ لینے والی ایک تجزیہ کار والریا اسکافیدا (valeria skafida) کا کہنا ہے ”جو والدین بچوں کو ان کی پسندیدہ کھانوں کی پیشکش کرتے ہیں وہ دراصل انہیں گھر کے بنے ہوئے غذائیت سے بھرپور کھانے سے محروم کر رہے ہوتے ہیں مثلاً ہو سکتا ہے کہ اس روز گھر کے کھانے میں سبزی موجود ہو۔ عام طور پر جو بچے روزمرہ اسٹیکس کی شکل میں مختلف کھانے کھاتے ہیں ان کے کھانوں میں غذائیت کی مقدار بہت کم ہوتی ہے۔“ دوسری طرف ان تجزیہ کاروں نے بازاروں میں بچوں کے نام پر بکنے والے طرح طرح کے کھانوں کی بڑھتی ہوئی تعداد پر بھی تحفظات کا اظہار کیا ہے۔

ایک جدید تحقیق جس میں 5 سال کی عمر تک کے 2200 بچوں نے حصہ لیا میں دکھایا گیا کہ جب بچوں کی خواہش پر انہیں پزیر کر اور پیس دیے گئے تو انہیں اس کھانے سے حرارے تو ملے لیکن اس میں غذائیت کی شرح بہت کم تھی۔ محققین کا کہنا ہے کہ گھر کا کھانا والدین کو یہ جاننے میں مدد فراہم کرتا ہے کہ آیا ان کا بچہ صحت مند کھانا کھاتا ہے یا نہیں کیوں کہ اکثر

ADVANCED
DIGITAL PANEL
TECHNOLOGY
LIKE NEVER
BEFORE

ASPIRE

صرف دکنے میں مہنگا



MWO ALSO AVAILABLE IN BLACK COLOR



Change your life



Child Lock
To prevent unsupervised operation of the microwave oven by children



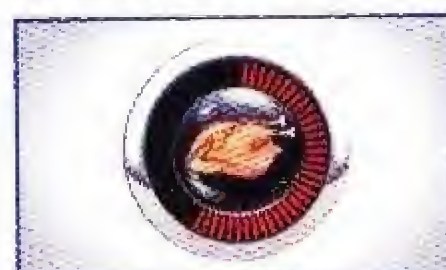
6 Power Levels
Gives convenience of setting power levels for variety of cooking



Speedy Defrost
Automatically adjusts weights and power level for speedy defrosting



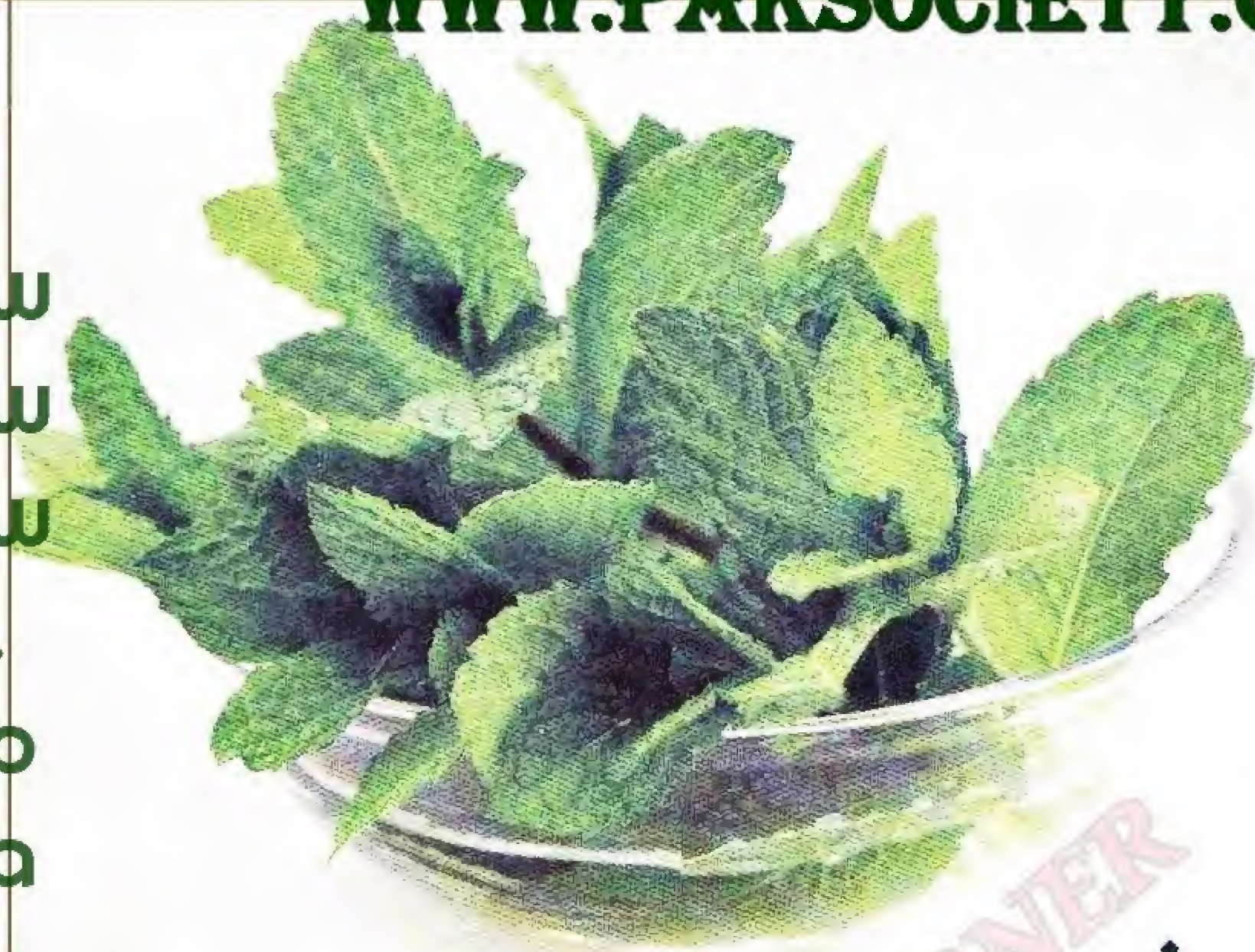
Clock Function
Selection of cook and heat time with additional convenience of clock and kitchen timer



Express Cooking
Unique sensor technology allows you to select appropriate weight, setting temperature and time to cook your required meal



2 Years Magnetron Warranty
PEL offers the only microwave in Pakistan with 2 years magnetron warranty*



پودینے کے کرشمے

پودینہ تازہ ہو یا خشک اس کا استعمال بہر حال لذت کام و دہن اور صحت کے لئے ضروری سمجھا جاتا ہے

دماغ کو تازگی بخشتی ہے، جنہیں خشکی گھبراہٹ اور ذہنی انتشار اور افسردگی کا احساس ہو رہا ہو وہ تازہ پودینہ کی خوشبو سے اپنا علاج کر سکتے ہیں۔

پودینہ چونکہ طبیعت میں فرحت لاتا ہے اسی لئے اسے چاکلیٹس اور ٹافیوں میں بھی شامل کیا جاتا ہے۔ اسے غذاؤں اور دواؤں کے علاوہ بیرونی استعمال کے لئے بنا کی جانے والی آرائش حسن کی مصنوعات میں بھی شامل کیا جاتا ہے۔ مغربی ایشیائی ممالک میں پودینے کا تیل 'چونگ' کو تھ پیسٹ اور بکری کی اشیاء میں استعمال کیا جاتا ہے۔ چونکہ پودینہ میں حیاتین اور معدنی اجزاء وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں لہذا پودینہ تازہ ہو یا خشک اس کا استعمال بہر حال لذت کام و دہن اور صحت کے لئے ضروری سمجھا جاتا ہے۔ پودینے کو بطور غذا بھی استعمال کیا جائے تو ایسے افراد جو گردے اور مثانے کی پتھریوں سے پریشان ہیں انہیں پودینہ کھانا چاہئے۔

ماہرین غذایات اور اطباء کا کہنا ہے کہ اگر پودینے کا قہوہ روزانہ ایک پیالی صبح و شام پیاجائے تو نہ صرف معدہ درست رہتا ہے بلکہ چہرے پر نکھار آتا ہے۔ اگر بچوں کو پیٹ کے درد کی شکایت ہو تو انہیں چند دانے پودینے کے بیج چبانے کے لئے دیں اور پھر پلا دیں۔

پودینہ اپنے خوشگوار ذائقہ اور اجزاء کی وجہ سے دانتوں کے معروف امراض اور بدبو کو ختم کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ پائریا، مسوڑھوں کی خرابی اور دانتوں کی کمزوری جیسی شکایت 'گلا پیٹھنے' اور زیادہ بولنے سے خراش پیدا ہونے کی صورت میں تازہ پودینے کے پتے چبانے اور تازہ پودینے کے جوشاندہ میں نمک ملا کر غرارے کرنے سے نہ صرف آواز کھل جاتی بلکہ گلے کی تکلیف رفع ہو جاتی ہے۔ پودینہ چونکہ جراثیم کش خصوصیات رکھتا ہے اس لئے اسے پیس کر چہرے پر لگانے سے چہرہ تروتازہ ہو جاتا ہے۔ ■

پودینے کو گھروں میں چٹنی کے طور پر استعمال کرتے ہیں یہ مزیدار چٹنی جہاں ذائقہ اور خوشبو رکھتی ہے وہاں اس کے فائدے بھی بے شمار ہیں۔

پودینے کے استعمال سے نہ صرف متلی اور سردرد کا خاتمہ ہوتا ہے بلکہ یہ عمل تحفص سے متعلق تمام خرابیوں مثلاً سینے کی جکڑن، طلق اور پیچیدہ کی سوزش کو دور کر دیتا ہے۔ پودینے کا روزانہ استعمال دس کے مریضوں کے لئے نہایت کارآمد ہے۔ پودینے کا جوس جلد کے لئے بہترین کمیذر ہے جس سے چہرہ شاداب اور تمام جلدی بیماریاں مثلاً خارش، چہرے کے کیل مہاسے ختم ہو جاتے ہیں۔ پودینہ منہ میں پیدا ہونے والے خطرناک جراثیموں کا خاتمہ کر کے سانس لینے کے عمل کو خوشگوار بناتا ہے۔

پودینے کی خوشبو غددوں کو متحرک کرتی ہے جس سے بھوک لگتی ہے۔ پودینہ عمل تحفص سے متعلق بیماریوں میں فائدہ مند ہے۔ پودینے کا استعمال دن بھر کی تھکن کو ختم کرتا ہے۔ پودینے میں خون کے مضر مادوں کو پسینہ کے ذریعے خارج کرنے کی صلاحیت بھی پائی جاتی ہے اسی وجہ سے اسے یرقان کے مرض میں فائدہ مند پایا گیا ہے۔ پودینے میں کثرت سے حیاتین ای پایا جاتا ہے جو خون کی شریانوں کو فعال کرتا ہے۔

پودینے کو اچھی طرح سے دھو کر چھاؤں میں نکھالیں، سوکھے ہوئے پتوں کو ہاتھ سے مسل کر سفوف بنائیں اور شیشی میں بھر کر رکھ لیں۔ اس سفوف کو کھانے پر چھڑک کر کھانے سے گیس، بدہضمی، جلن اور معدے کے زخم میں فائدہ ہوگا۔

پودینہ کئی کھانوں میں استعمال ہوتا ہے۔ اگرچہ اسے بھری کے طور پر پکا کر نہیں کھایا جاتا ہے لیکن پودینہ کے ذائقہ سے کھانوں کو مہکائے اور طبیعت میں فرحت لانے کے لئے بالخصوص استعمال کیا جاتا ہے۔ جڑی بوٹیوں کے مغربی ماہر پلانٹی کی رائے کے مطابق پودینے کی خوشبو

Enchanteur

Discover the new look of Romance!



The fragrance of French romance

مصالحہ ٹپس

☆ زردہ پکاتے ہوئے دم پر رکھنے سے پہلے اس میں ایک کھانے کا چمچ گھی شامل کر دیں۔
اس عمل کے بعد پکنے والے چاول چمک دار ہوں گے۔

☆ اگر پیئر رکھے رکھے سخت ہو گئی ہو تو ایک ٹمبل کے کپڑے کو سر کے میں بھگوئیں اور پیئر کو
اس میں لپیٹ کر رکھ دیں پیئر نرم ہو جائے گی۔

☆ اگر سیب کو تازہ رکھنا ہو تو سیبوں کو علیحدہ علیحدہ بٹھو سے میں لپیٹیں اور اسے الماری میں
رکھ دیں۔ بغیر کٹے ہوئے سیبوں کی دل کشی برقرار رکھنے کے لئے اُن پر لیموں کا رس
چھڑک دیں۔ اس سے سیبوں پر داغ اور جھریاں نہیں پڑتیں علاوہ ازیں کٹے ہوئے
سیبوں کو نمکین پانی میں کاٹ کر رکھنے سے سیب لال نہیں ہوتے۔

☆ تازہ ناریل کا پھل نیم گرم پانی میں ڈال کر رس نکال کر چھان لیں۔ اس رس کو سالن
میں استعمال کرنے سے سالن ذائقہ دار ہوگا۔

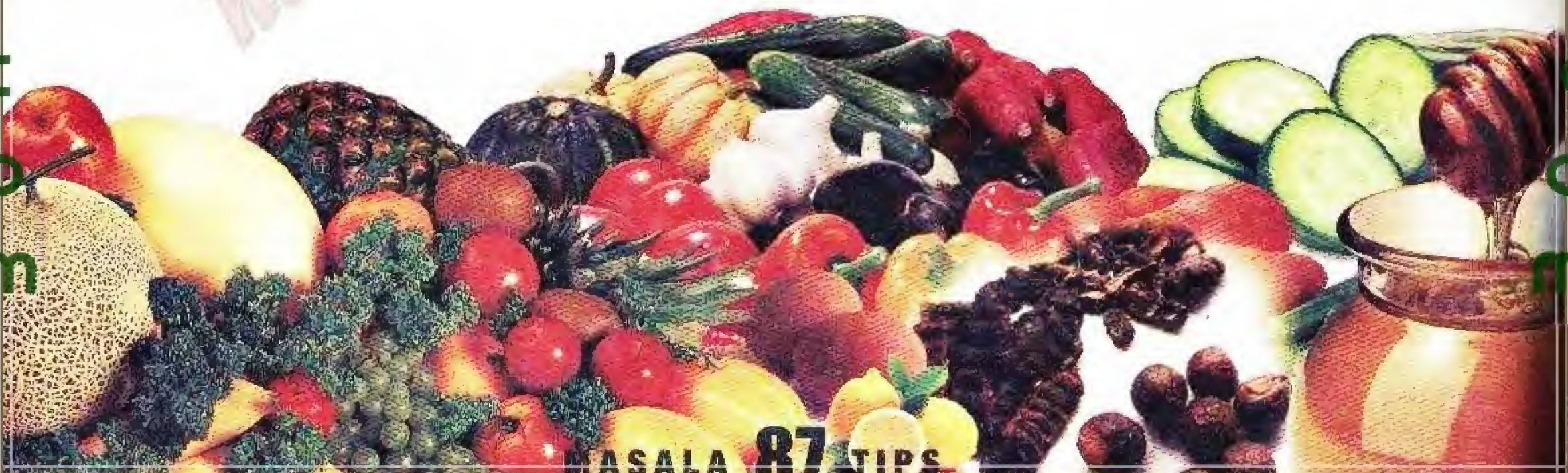
☆ مسور کی دال کو پکانے کے بعد آخری چند منٹوں میں اگر تھوڑا سا دوہ ڈال دیا جائے تو
مسور کی دال کے مضر اثرات زائل ہو جاتے ہیں۔

☆ اگر چہرے پر کیل ہوں تو ایک برتن میں ابلتا ہوا پانی لے کر میز پر رکھیں۔ سر اور بازو
تولید سے ڈھانک لیں اور چہرے کو برتن کے قریب لے جا کر پانی سے نکلنے والی بھاپ
سے منہ سینکیں 10 منٹ کے بعد چہرے کو تولیے سے رگڑ کر ملیں پھر کسی اچھی کریم کی
مالش کریں۔ کئی بار یہ عمل دہرانے سے چہرہ کیوں سے پاک ہو جائے گا۔

☆ اگر سالن بنانے کے بعد شوربے، قورے یا سبزی کے اوپر گھی یا تیل نہ آ رہا ہو تو
1/2 چائے کا چمچ قصوری میتھی شامل کر دیں چند ہی سیکنڈ کے اندر گھی یا تیل اوپر آ جائے گا۔

☆ کوئی بھی چیز تلی جا رہی ہو تو باورچی خانے میں ایک عجیب سی بو پھیل جاتی ہے۔ اس بو
کو دور کرنے کے لئے ایک موم بتی جلا کر باورچی خانے میں رکھ دیں۔ اس کے علاوہ
دیگی میں پانی اُبالیں اس میں ایک چھوٹی الائچی اور دارچینی کا ایک ٹکڑا ڈال دیں۔

☆ بعض اوقات تازہ جوس کھنا محسوس ہوتا ہے۔ اگر یہ کھٹاس زیادہ ہو تو بڑی محسوس ہوتی
ہے ایسے میں اگر ایک چمکی پسا ہوا کالامک ملا لیں تو نہ صرف کھٹاس دور ہو جائے گی بلکہ
ذائقہ بھی انتہائی بہترین ہو جائے گا۔



MASALA 87 TIPS



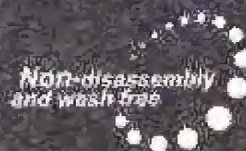
ROBAM

Introducing the Most Exquisite Technology in Kitchen Appliances

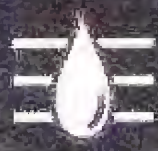
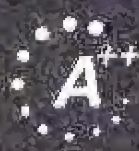
PREMIER SERIES

| HOOD | HOB | OVEN | MICROWAVE OVEN |
| STEAM OVEN | STERILIZER |

6 Brand Honors - Top Leading Technologies



Dual Core Absorber



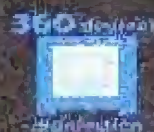
M-Heating Pipe



Diamond Liner Effect



360 Degree Disinfection



ROBAM - PAKISTAN

Off. No. 78, 3rd Floor, Mega Tower, Main Boulevard, Gulberg, Lahore-Pakistan.



نوشہ



بلند فشار خون معمول پر لانے کے لئے

اگر بلند فشار خون کا مسئلہ ہے تو رات میں 2 کڑھی پتے 1/2 پیالی پانی میں بھگو کر رکھ دیں۔ صبح اٹھ کر وہ پانی پی لیں، بلند فشار خون معمول پر آ جائے گا۔



انگلیوں میں درد کے لئے

اگر انگلیوں میں درد ہوتا ہو تو ایک پیالے میں نیم گرم پانی لیں۔ اس میں ہلدی ملائیں اور تھوڑی دیر کے لئے انگلیاں ڈبو کر رکھیں، پھر ہاتھ دھو کر صاف کر لیں۔ صبح یہ عمل دہرانے سے درد جاتا رہے گا۔

جھینگوں کی بد بو دور کرنے کے لئے

جھینگوں کی بد بو دور کرنے کے لئے بغیر دھوئے ہوئے ان پر تھوڑا سا سرکہ ملا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھیں، پھر دھو کر پکائیں۔



بیروں کے درد کے لئے

اگر کسی بھی وجہ سے بیروں میں درد ہوتا ہو تو رات میں سونے سے قبل بیروں پر زیتون کے تیل کی مالش کریں۔ بیٹھے اور لیٹنے میں بیروں کو اونچا رکھنے کی کوشش کریں۔



کھلے کھلے چاولوں کے لئے

اگر فرائیڈ رائس کے چاول کھلے کھلے پکانے ہیں تو انہیں دم دینے کے بعد نکال کر اخبار پر پھیلا دیں۔ اس طرح سے چاول خشک اور خستہ رہیں گے۔



چکنی جلد کی صفائی کے لئے

اگر آپ کی جلد چکنی ہے تو 2 چائے کے چمچے پسے ہوئے بادام ایک پیالی عرق گلاب میں ملا لیں، پھر چھان کر بوتل میں بھر لیں۔ اس آمیزے کو روزانہ رات کے وقت چہرے پر لگائیں، صبح صاف پانی سے دھو لیں، جلد صاف ستھری ہو جائے گی۔ اس کے علاوہ 1/2 پیالی عرق گلاب میں 1/2 پیالی گلیسرین ملائیں۔ اسے روئی کی مدد سے چہرے پر لگا کر 10 منٹ کے لئے چھوڑ دیں، پھر صاف پانی سے چہرہ دھو لیں۔



UNMATCHABLE SPEED
UNLIMITED DOWNLOADS



1 Mbps for
Rs. 499
per month

2 Mbps for
Rs. 750
per month

Unlimited
Voice Calls
Rs. 250/ per month
(PTCL-PTCL-Vfone)

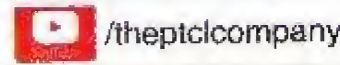
10 GB
Download



Economy Package

Get connected with economy, power and freedom. On 1 Mbps and 2 Mbps connections, enjoy 10 GB downloads*, free Wi-Fi modem and unlimited voice calls (PTCL-PTCL-Vfone).

www.ptcl.com.pk



For further information call 1235 | To order call 0800 8 0800 visit www.ptcl.com.pk or SMS 'BB' to 05 1218 1218

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

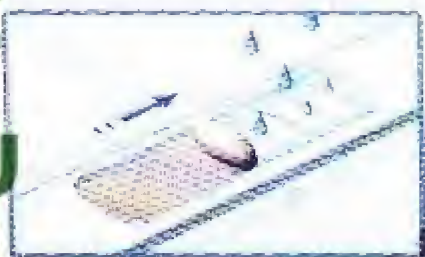
PEL Built-in Stabilizer

Hoti phirey bijli upar neechey...

Refrigerator ko rakhay 130 sey 270 volts tak ki fluctuation aur short circuit se mehfooz



Change your life



HUMIDITY CONTROLLER

Specially designed to control the humidity level in Crisper/vegetable box.



DOUBLE-SIDED ROLL BOND EVAPORATOR

Specially designed to work in Pakistani temperatures up to 55°C



ENERGY EFFICIENT

Runs at most economical mode with maximum efficiency. 10% more efficient than other refrigerators



CRISPO - FRESHER TRAY

Specially designed tray holds more moisture to keep fruits and vegetables fresh for longer



Ag+ BACTERIA BUSTER

Emits silver ions that reduce bacteria growth



THICKER DOOR INSULATION

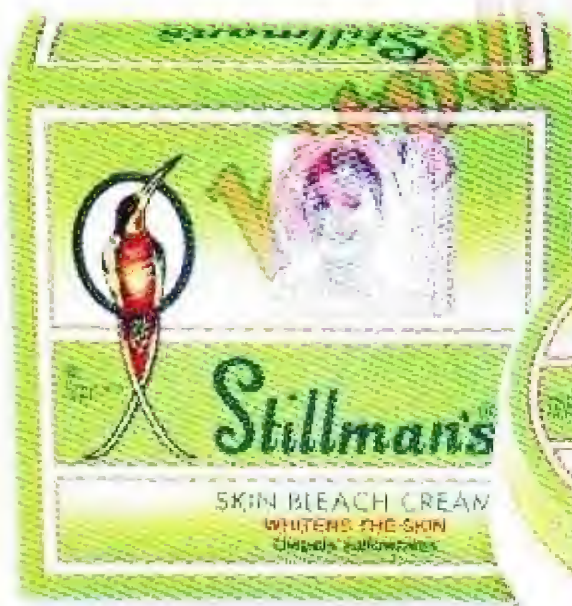
Retains cooling for optimal performance

Pak Elektron Limited Toll Free: 0800-00-735 (PEL), www.pel.com.pk | www.facebook.com/pel

Stillman's® Beauty

Get Noticed!®

اسٹلمینز اسکن بلیچ کریم اور
اسٹلمینز اسکن برائیکٹنگ سوپ کا باقاعدہ استعمال
آپ کی جلد کو نکھار کر اسے گورا اور خوبصورت بنائے۔
اب آپ جہاں بھی جائیں ہر ایک کی نظر آپ پر جائے



نقل سے ہوشیار: اسٹلمینز کے ڈیکو کا سادہ اور پاکیزہ موزے پر ہو گرام میں رش برقی مشین سے فریڈ ہیں۔
اور اسٹلمینز رجسٹرڈ ٹریڈ مارک اصلی اسٹلمینز کی پہچان ہے۔ اسٹلمینز ہمیشہ اپنے قابل اعتماد دکاندار سے فریڈ ہیں۔



www.stillmans.pk



/Stillmans-Beauty-Pakistan



Contact us on
0800-00700

